



UIN SUSKA RIAU

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL, HARGA DIRI DAN RASA SYUKUR TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI KOMUNITAS BEAUTY BLOGGER PEKANBARU

TESIS

**Disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Magister
Psikologi dengan Peminatan Psikologi Pendidikan**



State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



UIN SUSKA RIAU

**Oleh:
ANGGRA UKI PRADANA
NIM. 21860215310**

**PROGRAM MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU
2021**



**PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL, HARGA DIRI DAN RASA SYUKUR
TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA MAHASISWA
PENGGUNA INSTAGRAM DI KOMUNITAS BEAUTY BLOGGER
PEKANBARU**

Oleh:
ANGGRA UKI PRADANA
NIM. 21860215310

Telah dinyatakan memenuhi syarat diujikan pada Ujian Tesis pada tanggal 9
Februari 2021

Pembimbing I

Dr. Vivik Shofiah, M.Si
NIP. 19761015 200501 2 004

Tanggal : 9 Ferbruari 2021

Pembimbing II

Dr. Ahmaddin Akmad Tohar, Lc., M.A
NIP. 19660605 200312 1 002

Tanggal : 9 Ferbruari 2021

Hak cipta milik UIN Suska Riau

Mengetahui,
Ketua Program Studi Program Magister
Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Dr. Vivik Shofiah, M.Si
NIP. 19761015 200501 2 004

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tesis yang ditulis oleh

Nama Mahasiswa

Nim

Judul Tesis

PENGESAHAN PENGUJI

: ANGGRA UKI PRADANA

: 21860215310

: PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL, HARGA DIRI DAN RASA SYUKUR TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI KOMUNITAS BEAUTY BLOGGER PEKANBARU

Telah dipertahankan didepan Panitia Ujian Magister Psikologi (S2) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, dan disetujui untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi).

Diuji pada:

Hari / Tanggal

: Senin, 22 Februari 2021

Bertepatan Dengan

: 10 Rajab 1442

TIM PENGUJI

Ketua,

Dr. Hj. Nurhasnawati, M.Pd

NIP. 19680206 199303 2 001

Sekretaris,

Dr. Ahmaddin Ahmad Tohar, Lc., MA

NIP. 19660605 200312 1 002

Penguji 1

Dr. Harmaini, M.Si

NIP. 19660605 200312 1 002

Penguji II

Prof. Dr. Khairunnas, M.Ag

NIP. 19720828 200604 1 002

Penguji III

Dr. Vivik Shofiah, M.Si

NIP. 19761015 200501 2 004

PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tesis yang berjudul:

“Pengaruh Perbandingan Sosial, Harga diri dan Rasa syukur Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru”

1. Adalah karya penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik, serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang ditulis dengan acuan yang disebutkan sumbernya, baik dalam naskah karangan dan daftar pustaka. Apabila ternyata di dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi, baik tesis beserta gelar magister saya dibatalkan serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.
2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi Tesis pada jurnal atau forum ilmiah harus menyertakan tim pembimbing sebagai *author* dan Fakultas Psikologi UIN SUSKA RIAU sebagai institusinya.

Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan 1 dan 2, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Pekanbaru, 12 Februari 2021

Anggra Uki Pradana
NIM.21860215310



PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip atau seluruh karya tulis ini tanpa menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hachid Pradana
 State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Saya menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Tesis yang berjudul:

“Pengaruh Perbandingan Sosial, Harga diri dan Rasa syukur Terhadap Kesejahteraan Subjektif Pada Mahasiswa Pengguna Instagram Di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru”

1. Adalah karya penelitian saya sendiri dan tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar akademik, serta tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang ditulis dengan acuan yang disebutkan sumbernya, baik dalam naskah karangan dan daftar pustaka. Apabila ternyata di dalam naskah Tesis ini dapat dibuktikan unsur-unsur plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi, baik tesis beserta gelar magister saya dibatalkan serta diproses sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

2. Publikasi sebagian atau keseluruhan isi Tesis pada jurnal atau forum ilmiah harus menyertakan tim pembimbing sebagai *author* dan Fakultas Psikologi UIN SUSKA RIAU sebagai institusinya.

Apabila saya melakukan pelanggaran dari ketentuan 1 dan 2, maka saya bersedia mendapatkan sanksi akademik yang berlaku.

Pekanbaru, 12 Februari 2021



Anggra Uki Pradana
NIM.21860215310

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Karya ini saya persembahkan untuk orang-orang yang terkasih dan berarti dalam kehidupan penulis

Untuk yang teristimewa ke dua orangtua

Azhari & Asmiyati

Terimakasih atas segala doa, kasih sayang, perjuangan, dukungan yang tiada henti-hentinya diberikan kepada peneliti hingga mampu melanjutkan pendidikan hingga sampai saat ini. Semoga Allah membalas kebaikan kalian mak dan ayah, aamiin.

Nenek

Aisyah

Terimakasih atas segala doa yang tiada henti-hentinya serta ilmu yang diberikan kepada peneliti untuk menjadi manusia yang lebih bijak, berilmu dan beragama.

Istri Tercinta

Siti Rohayu, S.E

Terimakasih atas support dan motivasi yang selalu mendukung penulis menyelesaikan tesis ini.

Adik

Cici Ersu Famella, Amd Keb.

Serta seluruh keluarga dan kerabat yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terimakasih untuk dukungan, doa dan motivasi yang diberikan selama ini. Jazakumullah khairan.

MOTTO HIDUP

Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu beberapa derajat. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

(QS. Al Mujadilah : 11)

“Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti kami akan menambah (nikmat) kepadamu dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azabku sangat pedih. “

(QS. Ibrahim : 7)

إذا رأيت الرجل ينافسك في الدنيا فنافسه في الآخرة

“Apabila engkau melihat seseorang mengunggulimu dalam masalah dunia, maka unggulilah dia dalam masalah akhirat.”

(Al Hasan Al Bashri)

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Segala puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wata'ala yang senantiasa melimpahkan segala berkah, rahmat, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tesis ini. Sholawat beriring salam, semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad Sallahu'alaihi Wassallam beserta keluarga dan sahabatnya. Tesis ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi (M.Psi) di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Peneliti menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh sebab itu peneliti sangat membutuhkan masukan, arahan, dan perbaikan dari berbagai pihak. terselesaikannya tesis ini tentunya tidak lepas atas bimbingan, bantuan, dukungan dan do'a yang telah diberikan. Pada kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Suyitno, M.Ag, Selaku Pelaksana Tugas (Plt) Rektor UIN SUSKA RIAU.
2. Bapak Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag, Selaku Dekan Fakultas Psikologi UIN SUSKA RIAU



2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

3. Bapak Dr. Yasmaruddin Bardansyah, Lc., MA, Selaku Wakil Dekan I. Ibu Dr. Zulhidah, M.Pd., Selaku Wakil Dekan II. Serta Ibu Dr. Nurhasnawati, M.Pd, Selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi UIN SUSKA RIAU.
4. Ibu Dr. Vivik Shofiah, M.Si, Sebagai Ketua Program Studi Magister Psikologi UIN SUSKA RIAU.
5. Bapak Dr. Ahmaddin Ahmad Tohar, Lc., MA, Selaku penasehat akademik yang selalu memberikan bimbingan dan arahan demi kebaikan dan kelangsungan studi peneliti.
6. Ibu Dr. Vivik Shofiah, M.Si sebagai pembimbing I dan Bapak Dr. Ahmaddin Ahmad Tohar, Lc., M.A sebagai pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan, arahan dalam menyelesaikan tesis ini.
7. Bapak Dr. Harmaini, M.Si selaku penguji I terima kasih atas bimbingan, masukan dengan penuh ketelitian dan kesabaran demi kesempurnaan tesis ini.
8. Bapak Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.A selaku penguji II terima kasih atas bimbingan, masukan dengan penuh ketelitian dan demi kesempurnaan tesis ini.
9. Ibunda Asmiyati dan Ayahanda Azhari tercinta yang selalu sabar berjuang untuk peneliti. Terima kasih atas segala pengorbanan, do'a dan dukungan yang diberikan dengan tulus kepada peneliti dari kecil hingga saat ini. Ayah dan mak adalah pria dan wanita terbaik dalam hidupku.
10. Seluruh dosen program studi Magister Psikologi UIN SUSKA RIAU yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas ilmu yang telah



diberikan, semoga dinilai sebagai amal jariyah dan menjadi berkah bagi peneliti.

11. Pegawai akademik program Magister Psikologi. Berkat bantuan dan pelayanan yang diberikan, akhirnya peneliti mampu menyelesaikan Tesis ini dengan baik.

12. Seluruh anggota Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru terima kasih telah bersedia dan meluangkan waktunya untuk menjadi subjek dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu. yang telah bersedia menjadi subjek penelitian.

13. Teman-teman peneliti Teman-teman di kelas Magister Psikologi UIN SUSKA RIAU angkatan pertama. Terima kasih atas kebersamaannya selama menempuh perkuliahan di Fakultas Psikologi UIN Suska Riau. Semoga kelak kita semua dapat meraih cita-cita yang ingin kita capai. Aamiin.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga peneliti mengharapkan kritik dan saran dari seluruh pembaca untuk menyempurnakan tesis ini. Semoga tesis ini dapat memberikan sumbangan kemajuan bagi ilmu pengetahuan dan memberikan manfaat pada siapa saja yang membaca. aamiin.

Pekanbaru, 22 Februari 2021
Peneliti,

ANGGRA UKI PRADANA



DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	
PERNYATAAN KEASLIAN DAN PERSYARATAN PUBLIKASI	
PERSEMBAHAN	i
MOTTO HIDUP	ii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Keaslian Penelitian.....	13
E. Manfaat Penelitian	15
1. Manfaat Teoritis	15
2. Manfaat praktis.....	16
BAB II	17
A. Kesejahteraan Subjektif	17
1. Pengertian Kesejahteraan Subjektif.....	17
2. Kesejahteraan Subjektif dalam Perspektif Islam	19
3. Indikator Kebahagiaan Dalam Perspektif Islam.....	25
4. Aspek Kesejahteraan Subjektif.....	27
5. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif	30
6. Analisis Perbandingan	32
B. Perbandingan Sosial	34
1. Pengertian Perbandingan Sosial	34
2. Aspek Perbandingan Sosial	37
3. Perbandingan Sosial Dalam Perspektif Islam.....	39
4. Analisis Perbandingan	44
C. Harga Diri.....	45



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1.	Pengertian Harga Diri.....	45
2.	Aspek-aspek Harga Diri	46
3.	Karakteristik Harga Diri	47
4.	Harga Diri Dalam Perspektif Islam	49
5.	Analisis Perbandingan	52
D.	Rasa Syukur	53
1.	Pengertian Rasa Syukur.....	53
2.	Aspek-aspek Rasa Syukur	56
3.	Manfaat Syukur	58
4.	Analisis Perbandingan	58
E.	Instagram.....	60
1.	Pengertian Instagram	60
2.	Sejarah Instagram	61
F.	Beauty Blogger.....	62
1.	Sejarah Perkembangan Blogger	62
2.	Beauty Blogger	63
G.	Hubungan Perbandingan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif.....	66
H.	Hubungan Harga Diri Dengan Kesejahteraan Subjektif	67
I.	Hubungan Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Subjektif	67
J.	Hubungan Perbandingan Sosial, Harga Diri dan Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Subjektif	69
K.	Kerangka Berpikir	71
L.	Hipotesis Penelitian.....	73
BAB III.	75
A.	Jenis Penelitian.....	75
B.	Lokasi dan Waktu Penelitian	75
1.	Lokasi Penelitian	75
2.	Waktu Penelitian	75
C.	Definisi Operasional.....	76
1.	Kesejahteraan Subjektif.....	76
2.	Perbandingan sosial	76
3.	Harga diri.....	76
4.	Rasa Syukur	77



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

D.	Populasi dan Sampel Penelitian	77
1.	Populasi Penelitian	77
E.	Metode Pengumpulan Data	78
1.	Skala Kesejahteraan Subjektif	79
2.	Skala Perbandingan Sosial	79
3.	Skala Harga Diri	80
4.	Skala Rasa Syukur	81
F.	Uji Coba Alat Ukur	82
1.	Validitas.....	82
2.	Daya Beda Aitem	83
3.	Reliabilitas.....	88
G.	Teknik Analisis Data.....	89
1.	Deskriptif Statistik.....	89
2.	Analisis Kategorisasi Skor Data Penelitian	89
3.	Uji Asumsi.....	90
4.	Uji Hipotesis.....	90
5.	Analisis Uji Perbedaan	91
BAB IV	92
A.	Pelaksanaan Penelitian	92
B.	Karakteristik Responden	92
1.	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	92
2.	Karakteristik responden berdasarkan Status Pernikahan.....	93
3.	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Menggunakan Instagram Perhari	93
C.	Deskriptif Statistik	94
1.	Variabel Kesejahteraan Subjektif	95
2.	Variabel Perbandingan sosial	95
3.	Variabel Harga Diri	96
4.	Variabel Rasa Syukur	96
D.	Kategorisasi Skor Variabel Penelitian	96
1.	Kategorisasi Skor Kesejahteraan Subjektif	97
2.	Kategorisasi Skor Perbandingan Sosial.....	98
3.	Kategorisasi Variabel Harga diri	99



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4.	Kategorisasi Variabel Rasa Syukur	100
E.	Uji Asumsi	102
1.	Uji Normalitas	102
2.	Uji Linearitas	103
3.	Uji Multikolinieritas	105
F.	Pengujian Hipotesis.....	106
1.	Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif.....	106
2.	Pengaruh Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Subjektif	107
3.	Pengaruh Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Subjektif	108
4.	Pengaruh Perbandingan Sosial, Harga Diri Dan Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Subjektif	108
G.	Analisis Pengaruh Masing-masing Variabel X Terhadap Variabel Y .	110
H.	Analisis Tambahan.....	111
1.	Uji Perbedaan Berdasarkan Status Pernikahan.....	111
2.	Uji Perbedaan Berdasarkan Usia	113
3.	Uji Perbedaan Berdasarkan Lama Menggunakan Instagram Perhari ...	116
I.	Pembahasan Hasil Penelitian	118
BAB V	126
A.	Kesimpulan	126
B.	Saran.....	126
DAFTAR PUSTAKA	128



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Perbandingan Kebahagiaan dalam Psikologi barat dan Islam	33
Tabel 2.2	Perbandingan Harga Diri dalam Perspektif Psikologi Barat dan Islam	53
Tabel 2.3	Perbandingan Rasa Syukur dalam Perspektif Islam Dan Barat	60
Tabel 3.1	Waktu Penelitian	76
Tabel 3.2	Rentang Skor Jawaban	78
Tabel 3.3	<i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Subjektif Untuk <i>Try Out</i>	79
Tabel 3.4	<i>Blueprint</i> Skala Perbandingan Sosial Untuk <i>Try Out</i>	80
Tabel 3.5	<i>Blueprint</i> Skala Harga Diri Untuk <i>Try Out</i>	81
Tabel 3.6	<i>Blueprint</i> Skala Rasa Syukur Untuk <i>Try Out</i>	81
Tabel 3.7	<i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Subjektif Hasil <i>Try Out</i>	84
Tabel 3.8	<i>Blueprint</i> Skala Kesejahteraan Subjektif Untuk Penelitian	84
Tabel 3.9	<i>Blueprint</i> Skala Perbandingan Sosial Hasil <i>Try Out</i>	85
Tabel 3.10	<i>Blueprint</i> Skala Harga Diri Hasil <i>Try Out</i>	86
Tabel 3.11	<i>Blueprint</i> Skala Harga Diri Untuk Penelitian	86
Tabel 3.12	<i>Blueprint</i> Skala Rasa Syukur Hasil <i>Try Out</i>	87
Tabel 3.13	<i>Blueprint</i> Skala Rasa Syukur Untuk Penelitian	88
Tabel 3.14	Hasil Uji Reliabilitas	89
Tabel 4.1	Responden Berdasarkan Usia	92
Tabel 4.2	Responden Berdasarkan Status Pernikahan	93
Tabel 4.3	Responden Berdasarkan Lama Menggunakan Instagram Perhari	93
Tabel 4.4	Hasil Statistik Deskriptif	95
Tabel 4.5	Norma Kategorisasi	96
Tabel 4.6	Gambaran Hipotetik Kesejahteraan Subjektif	97
Tabel 4.7	Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Subjektif	98
Tabel 4.8	Gambaran Hipotetik Perbandingan Sosial	98
Tabel 4.9	Kategorisasi Variabel Perbandingan Sosial	99
Tabel 4.10	Gambaran Hipotetik Harga Diri	100



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 4.11 Kategorisasi Harga Diri	100
Tabel 4.12 Gambaran Hipotetik Rasa Syukur	101
Tabel 4.13 Kategorisasi Rasa Syukur	101
Tabel 4.14 Uji Normalitas	103
Tabel 4.15 Tabel Uji Linearitas Variabel Perbandingan Sosial	104
Tabel 4.16 Tabel Uji Linearitas Variabel Harga Diri	104
Tabel 4.17 Uji Linearitas Variabel Rasa Syukur	105
Tabel 4.18 Uji multikolinieritas	105
Tabel 4.19 Hubungan Perbandingan Sosial Terhadap Kesejahteraan Subjektif	106
Tabel 4.20 Hubungan Harga Diri Terhadap Kesejahteraan Subjektif	109
Tabel 4.21 Hubungan Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Subjektif	108
Tabel 4.22 Hubungan Perbandingan Sosial, Harga Diri Dan Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Subjektif	109
Tabel 4.23 Analisis Pengaruh Masing-masing Variabel X Terhadap Y	110
Tabel 4.24 Uji Perbedaan Berdasarkan Status Pernikahan	111
Tabel 4.25 Uji Perbedaan Berdasarkan Usia	114
Tabel 4.26 Uji Perbedaan Berdasarkan Lama Menggunakan Instagram Perhari	116

DAFTAR LAMPIRAN

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Lampiran A. Lembar Validasi Alat Ukur
- Lampiran B. Skala *Try Out*
- Lampiran C. Tabulasi Data Tryout
- Lampiran D. Hasil Skala Tryout
- Lampiran E. Skala Penelitian
- Lampiran F. Tabulasi Data Penelitian
- Lampiran G. Uji Asumsi
- Lampiran H. Uji Hipotesis
- Lampiran I. Uji Perbedaan
- Lampiran J. Skala Izin Penelitian
- Lampiran K. Sertifikat Toefl
- Lampiran L. Publikasi Jurnal



PENGARUH PERBANDINGAN SOSIAL, HARGA DIRI DAN RASA SYUKUR TERHADAP KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA MAHASISWA PENGGUNA INSTAGRAM DI KOMUNITAS BEAUTY BLOGGER PEKANBARU

Oleh:

Anggra Uki Pradana

Magister Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

anggrauki.msi@gmail.com

ABSTRAK

Interaksi yang terjadi melalui media sosial instagram dapat berimplikasi terhadap kesejahteraan subjektif pada pengguna instagram. Berbagai hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa perbandingan sosial, harga diri dan rasa syukur dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari perbandingan sosial, harga diri dan rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan populasi penelitian yaitu mahasiswa pengguna instagram yang dengan rentang usia 18-26 tahun dan merupakan anggota dari Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru. Pengukuran variabel kesejahteraan subjektif pada penelitian ini menggunakan alat ukur FC (*flourishing scale*) dan SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*) oleh Diener dan Biswas-Diener (2009), skala perbandingan sosial UDACS (*The Upward and Downward Appearance Comparison Scale*) oleh O'Brien et al (2009), Skala harga diri oleh Rosenberg dan skala rasa syukur oleh Rusdi (2016). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara perbandingan sosial, harga diri dan rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru. Variabel perbandingan sosial, harga diri dan rasa syukur memberikan kontribusi sebesar 44.8% kepada kesejahteraan subjektif dan 55.2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti didalam penelitian ini.

Kata Kunci: Kesejahteraan Subjektif, Perbandingan Sosial, Harga Diri, Rasa Syukur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Suska Riau



THE EFFECT OF SOCIAL COMPARISON, SELF-ESTEEM AND GRATITUDE ON SUBJECTIVE WELL-BEING STUDENTS OF INSTAGRAM USER IN THE COMMUNITY OF BEAUTY BLOGGER AT PEKANBARU

By:

Anggra Uki Pradana

Master of Psychology at State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

anggrauki.msi@gmail.com

ABSTRACT

The interactions that occur through Instagram as social media can have implications on the subjective well-being of Instagram users. The various previous research results reveal that social comparisons, self-esteem and gratitude can affect the subjective well-being. The aim of this study was to find out the effect of social comparisons, self-esteem and gratitude on subjective well-being of students in the Community of Beauty Blogger at Pekanbaru. This study used a quantitative correlational study with a research population, namely students who used Instagram, aged 18-26 years and were members of the Community of Beauty Blogger at Pekanbaru. The measurement of subjective well-being variables in this study used the measurement of FC (flourishing scale) and SPANE (Scale of Positive and Negative Experience) by Diener and Biswas-Diener (2009), the UDACS (The Upward and Downward Appearance Comparison Scale) the social comparison scale by O'Brien et al (2009), the self-esteem scale by Rosenberg and the gratitude scale by Rusdi (2016). The results indicated that there was a significant effect between social comparison, self-esteem and gratitude on the subjective well-being of students in the Community of Beauty Blogger at Pekanbaru. The variable of social comparison, self-esteem and gratitude contributed 44.8% to subjective well-being and the remaining 55.2% was influenced by other variables which not examined in this study.

Keywords: Subjective Well-being, Social Comparison, Self-Esteem, Gratitude

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Suska Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

تأثير المقارنة الاجتماعية، وعزلة النفس، والامتنان على الرفاهية الذاتية لدى طلاب مستخدمي إنستغرام

في جمعية بيوتي بلوغر بيكانبارو

بقلم:

أنجرا أوكي برادانا

ماجستير بقسم سيكولوجيا بجامعة سلطان شريف قاسم الإسلامية الحكومية رياو

anggrauki.msi@gmail.com

مستخلص البحث

إن المعاملة في وسائل الإعلام تؤثر على الرفاهية الذاتية لمستخدمي إنستغرام. وتحصل نتيجة البحوث السابقة على أن المقارنة الاجتماعية، وعزلة النفس، والامتنان تؤثر على الرفاهية الذاتية. يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير المقارنة الاجتماعية، وعزلة النفس، والامتنان على الرفاهية الذاتية لدى طلاب في جمعية بيوتي بلوغر (Beauty Blogger) بيكان بارو. يعتبر هذا البحث بالبحث الكمي المترابط مع مجتمع البحث طلاب مستخدمي إنستغرام في 18-26 سنة وهم أعضاء جمعية بيوتي بلوغر بيكانبارو. ويقاس متغير الرفاهية الذاتية باستخدام أدوات قياس SPANE (*Scale of Positive and Negative Affect*) و FC (*flourishing scale*) و UDACS (*The Upward and Downward Appearance Comparison Scale*) لدينير وبسواس-دينير (2009)، ومقياس المقارنة الاجتماعية (2009)، ومقياس عزلة النفس لروسنبرغ، ومقياس الامتنان لرشدي (2016). ونتائج البحث التي حصل عليها الباحث تدل على أن وجود تأثير هام بين المقارنة الاجتماعية، وعزلة النفس، والامتنان على الرفاهية الذاتية لدى طلاب في جمعية بيوتي بلوغر بيكانبارو. تعطي متغيرات المقارنة الاجتماعية، وعزلة النفس، والامتنان قيمة مساندة 44,8% على الرفاهية الذاتية وبقية 55,2% تؤثرها المتغيرات الأخرى التي لا تلاحظها في هذا البحث.

الكلمات الأساسية: الرفاهية الذاتية، المقارنة الاجتماعية، عزلة النفس، الامتنان.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dewasa ini media sosial telah menjadi kebutuhan bagi setiap individu diseluruh dunia. Lewat media sosial informasi dari seluruh dunia dapat diterima secara cepat tanpa batasan waktu yang dapat diakses melalui berbagai perangkat elektronik, seperti handphone, gadget, laptop dan komputer yang dapat mempermudah penggunaanya dalam berinteraksi melalui komunikasi dua arah yang efektif (Bernhardt, Mays, & Hall, 2012). Media sosial merupakan sebuah media online yang membantu penggunaanya dalam berinteraksi, baik secara langsung ataupun tidak langsung, dengan pribadi maupun kelompok yang mendorong nilai dari konten yang dibuat pengguna media sosial dan (Carr & Hayes (2015).

Berdasarkan data yang diperoleh dari situs *Hootsuite wearesocial* pada tahun 2020 menyebutkan bahwa lebih dari 3,8 miliar manusia diseluruh dunia telah menjadi pengguna aktif media sosial. Hal ini mengisyaratkan bahwa hampir separuh dari total populasi penduduk diseluruh dunia telah menjadikan media sosial sebagai kebutuhan hidupnya. Sedangkan pengguna media sosial di Indonesia pada tahun 2020 telah mencapai jumlah 160 juta pengguna hal ini mengungkapkan bahwa lebih dari separuh penduduk indonesia telah menggunakan media sosial. Jumlah tersebut meningkat sebesar 30% dari hasil survei pada tahun 2018.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Menurut survei yang dilakukan *Hootsuite Wearesocial* media sosial yang paling populer Indonesia pertama dipegang oleh *youtube* dengan persentase sebesar 88%, *whatsapp* menempati urutan kedua dengan persentase sebesar 84%, di ikuti *facebook* sebesar 82%, dan *instagram* sebesar 79% pengguna (*Hootsuite Wearesocial*, 2020). Berdasarkan data yang diperoleh dari Napoleon.com pada tahun 2020 menyebutkan bahwa pengguna media sosial khususnya *instagram* di Indonesia mayoritas didominasi oleh generasi milenial dan kaum perempuan. Generasi milenial berusia 18 sampai 23 tahun berjumlah 25 juta pengguna dengan persentase sekitar 36-38%. Sedangkan jika dilihat berdasarkan gender jumlah pengguna *instagram* di Indonesia didominasi oleh kaum wanita dengan selisih angka mencapai 1 hingga 2% ketimbang pria. Jadi dapat disimpulkan pengguna bahwa pengguna *instagram* merupakan media sosial yang paling digemari oleh kaum wanita dan generasi milenial.

Melalui media sosial interaksi dengan orang lain dapat dilakukan secara langsung tanpa batasan ruang dan waktu. Media sosial dapat meningkatkan kebahagiaan bagi penggunanya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kari-kari, Osei-Frimpong dan OwusuFrimpong (2017) menemukan bahwa komunikasi yang dimediasi oleh media sosial berkorelasi dengan hubungan sosial positif yang berdampak terhadap kebahagiaan. Interaksi yang terjadi lewat media sosial membantu kedekatan antar penggunanya yang dibatasi oleh jarak. Artinya melalui media sosial seseorang dapat menghubungkan pertemanan lewat online yang selanjutnya akan meningkatkan kebahagiaan bagi penggunanya.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Istilah definisi kebahagiaan (*happiness*) sering diperdebatkan oleh para ilmuwan, jadi diambil kesimpulan bahwa *subjective well-being* atau kesejahteraan subjektif ditetapkan sebagai istilah ilmiah untuk mengungkapkan kebahagiaan. Menurut Diener, Oishi dan Lucas (2003) kesejahteraan subjektif adalah studi tentang apa yang orang awam sebut sebagai kebahagiaan atau kepuasan. Kesejahteraan subjektif merujuk pada semua macam evaluasi yang dilakukan individu baik yang bersifat positif ataupun negatif yang dirasakan di dalam kehidupannya. Salah satu penentu kebahagiaan individu yang paling penting adalah hubungan sosial, karena manusia memiliki kebutuhan untuk berinteraksi serta menjalin hubungan dengan individu lain (Doghan, U & Adiguzel, A, 2007).

Menurut hasil laporan terbaru *World Happiness Report* pada tahun 2019 menyebutkan bahwa Finlandia menjadi Negara pertama paling bahagia didunia dengan jumlah poin sebanyak 7.809. kemudian diikuti oleh Negara Denmark 7.646 Switzerland 7.560 Iceland 7.504 dan Norwegia sebanyak 7.488 poin. Dari laporan hasil survey terhadap 153 negara Indonesia berada di peringkat ke-84 dengan perolehan poin sebanyak 5.286. Di kawasan Asia Tenggara, Indonesia masih tertinggal dari negara Singapura, Thailand, Filipina dan Malaysia, dan Vietnam. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kebahagiaan Negara Indonesia rendah dibandingkan Negara-negara dengan tingkat kebahagiaan paling tinggi seperti Finlandia dan Denmark.

Kebahagiaan dalam istilah ilmiah disebut sebagai kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif dalam konteks pengguna instagram



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengacu kepada semua jenis evaluasi yang dilakukan individu terhadap hidupnya baik itu berupa kepuasan hidup, respon afektif individu terhadap kejadian-kejadian, dan kegiatan yang lakukan individu saat mengakses media sosial hingga berdampak terhadap evaluasi terhadap kehidupannya seperti emosi positif, emosi negatif dan kepuasan hidup. Menurut Diener dan Oishi (2003) Individu yang mempunyai kesejahteraan subjektif tinggi adalah individu yang merasa puas terhadap hidup, cenderung mengalami perasaan dan pengalaman yang menyenangkan, bahagia serta sedikit merasakan emosi-emosi negatif seperti merasakan sedih atau marah (Myers & Diener, 1995).

Berdasarkan riset yang dilakukan oleh GlobalWebIndex rata-rata waktu yang dihabiskan oleh individu diseluruh dunia dalam menggunakan media sosial yaitu selama 2,38 jam perhari. Sedangkan di indonesia penggunaan waktu dalam mengakses media sosial tercatat selama 3,25 jam per hari, dan generasi yang mencatat waktu terlama dalam menggunakan media sosial di dominasi oleh generasi milenial. Karena generasi milenial memiliki minat paling besar terhadap media sosial dan telah menjadi pasar pertumbuhan paling pesat. (Flagship Report, 2019).

Menggunakan media sosial secara berlebihan akan memunculkan kondisi adiktif pada individu. Menurut hasil survey Cengage Learning pada tahun (2014) mendapatkan bahwa lebih setengah dari pelajar telah menggunakan media sosial pada saat proses pembelajaran sehingga mengakibatkan kurangnya perhatian peserta didik dalam proses pembelajaran berlangsung, tidak aktif dalam kegiatan diskusi, tidak mengerjakan tugas,



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hingga terganggunya proses kegiatan belajar mengajar (Jin, Liu, & Austin, 2014; Perloff, 2014; Uche & Obiora, 2016).

Kondisi adiksi yang berlebihan pada media sosial akan berimplikasi buruk terhadap kesejahteraan subjektif individu. Hasil penelitian menemukan bahwa seseorang yang banyak menghabiskan waktunya mengakses media sosial adalah mereka yang sering mengalami depresi dan merasa kesepian (Stepanikova, Nie, & He, 2010). Motif menggunakan media sosial yang dilakukan merupakan cara individu tersebut agar terhindar dari masalah yang dialami. Hal ini menunjukkan salah satu bentuk ketidakpuasan individu terhadap kehidupannya. Ketidakpuasan terhadap diri sendiri merupakan salah satu aspek dari kesejahteraan subjektif, (Diener, 2007).

Penelitian terkait pengaruh media sosial terhadap kesejahteraan subjektif juga menemukan hal yang serupa bahwa remaja yang terlalu sering menggunakan media sosial secara berlebihan ditemukan memiliki kesehatan mental yang buruk (Sampasa & Lewis, 2015). Menggunakan media sosial secara berlebihan akan berdampak terhadap kesejahteraan subjektif. Segala aktivitas dan kegiatan di media sosial seperti memposting konten, komentar, berbagi kegiatan pribadi dan lain sebagainya akan menyebabkan ketergantungan pada penggunaannya sehingga rentang terhadap perubahan mood karena komentar-komentar dari media sosial juga akan mempengaruhi kondisi kesejahteraan subjektif (Best, Manktelow, & Taylor, 2014; Whittaker & Kowalski, 2015).

Salah satu komunitas yang anggotanya merupakan pengguna aktif media sosial adalah komunitas Beauty Blogger. Fenomena Beauty Blogger



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

saat ini telah menjadi perbincangan ditengah-tengah pecinta kosmetik dan kecantikan. Beauty Blogger mereka yang akan mengulas sebuah produk kosmetik yang telah mereka pakai melalui sebuah blog. Beauty Blogger merupakan salah satu komunitas blogger yang fokus mengulas terkait masalah kecantikan. Pekanbaru Beauty Blogger merupakan salah satu komunitas yang membahas seputar informasi mengenai perawatan kulit, makeup, salon dan juga fashion yang bertujuan untuk memberikan tambahan wawasan kepada pembaca, khususnya masyarakat Pekanbaru (Beauty Blogger Pekanbaru). Selain aktif di blog komunitas ini juga aktif di media sosial instagram yang telah memiliki 2,166 followers.

Untuk memperkuat penjelasan diatas peneliti melakukan wawancara dengan beberapa anggota dari komunitas Bauty Blogger di Pekanbaru pada tanggal 8 September 2020. Ditemukan bahwa dampak dari menggunakan instagram sering kali menyebabkan suasana hati cenderung mudah berubah-ubah, mudah iri terhadap fisik yang dimiliki individu lain, hingga merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri. Hal serupa juga ditemukan oleh hasil penelitian Krasnova (2014) yang menemukan individu yang menggunakan instagram terlalu sering dikaitkan dengan perasaan negatif seperti perasaan iri yang tidak diinginkan, sehingga akan mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu pada aspek kognitif dan afektif pada individu yang menggunakan instagram.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Napoleocat pada tahun 2020 menyebutkan bahwa pengguna Instagram di Indonesia saat ini telah berjumlah 69 juta pengguna. Peningkatan pengguna Instagram mengalami kenaikan yang signifikan menjadikan instagram sebagai media sosial paling populer karena



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

paling cepat pertumbuhannya. Hasil penelitian menyebutkan hampir sekitar 46% setengah dari foto yang di unggah pada akun instagram masuk kedalam katagori foto selfie (Hu, Manikonda & Kambhampati, 2014). Hal ini disebabkan karena instagram menyediakan berbagai fitur khusus yang membuat penggunanya mengedit photo dan video terlihat menjadi lebih indah menarik sehingga memberikan inspirasi bagi pengguna instagram Hal ini mengidentifikasikan bahwa media sosial khususnya instagram adalah sebagai media untuk mempromosikan diri. Sehingga tidak dipungkiri bahwa pengguna instagram di Indonesia di dominasi oleh generasi milenial dan kaum perempuan (Napoleoncat.com).

Postingan foto dengan wajah di media sosial diketahui mengundang banyak *feedback* berupa *like* dan komentar dari postingan di media sosial dari pada foto yang tidak menampilkan wajah seseorang didalamnya (Bakhshi, Shamma & Gilbert, 2014). Individu mempunyai kebutuhan dalam mengevaluasi dirinya sendiri agar bisa beradaptasi dalam kehidupan. Dalam interaksi sosial hal tersebut dapat dicapai dengan cara membandingkan (*self*) dirinya dengan individu lain (Festinger dalam Myner, 2002). Menurut Jones (2001) dalam penelitiannya menemukan individu biasanya cenderung selalu melakukan perbandingan dalam hal penampilan dan juga dari segi kemampuan dan opini kepada teman sebaya ataupun kepada model yang dikagumi. Dalam hasil penelitiannya menemukan bahwa remaja perempuan maupun laki-laki memiliki kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial baik kepada seorang model yang di kaguminya ataupun teman sebaya dari segi penampilan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Segala kegiatan yang dilakukan individu di media sosial instagram dapat menjadi pemicu terjadinya perbandingan sosial kepada pengguna akun instagram. Saat individu diperlihatkan pada gaya hidup individu lain di akun instagram yang dimiliki individu tersebut akan berpikir bahwa apa yang mampu individu lakukan dan tidak mampu dilakukan, individu tersebut cenderung akan mengaitkan informasi yang dilihatnya itu dengan dirinya sendiri (Dunning & Hayes, 1996). Sehingga kecenderungan melakukan perbandingan sosial di instagram akan meningkat, ketika melihat posting orang lain di instagram (Lee, 2014).

Perbandingan sosial merupakan proses dimana individu melakukan perbandingan dengan motif mendapatkan penilaian yang tepat tentang posisi dirinya di dalam kehidupan bermasyarakat (Suls & Wheeler, 2000, Tylka & Sabik, 2010). Selanjutnya menurut Dai dan Xiao (2016) mengatakan dengan melakukan *sosial comparison* individu dapat memperoleh informasi mengenai dirinya dari luar. Motif individu dalam perbandingan sosial adalah untuk menilai kemampuan, pendapat dan emosi. Menurut Ryff (Dalam Myers, 2007) di dalam proses perbandingan sosial individu tidak hanya membandingkan dalam hal pendapat dan kemampuan, tetapi juga dalam aspek kekayaan, keyakinan, cara hidup, kesehatan, kepuasan hidup dan berbagai aspek lainnya. Menurut Festinger (1954) terdapat dua arah dari perbandingan sosial yang dilakukan individu didalam hidupnya, pertama perbandingan sosial keatas yaitu perbandingan sosial yang dilakukan individu dengan memilih objek pembanding yang dianggap lebih baik dari pada dirinya dan yang kedua perbandingan sosial kebawah yaitu perbandingan yang dilakukan individu



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan memilih objek pembandingan yang dianggap lebih buruk dari pada dirinya.

Melihat postingan individu yang bahagia dan sukses di media sosial baik secara eksplisit maupun implisit dapat menjadi penyebab terjadinya *social comparison* sehingga berakibat pada harga diri yang rendah (Krasnova, et all, 2013). Hasil penelitian menemukan individu yang sering melakukan perbandingan sosial di media sosial dapat menyebabkan munculnya perasaan iri yang berlebihan terhadap kehidupan orang lain, perubahan suasana hati, penyesalan, serta emosi negatif lainnya (White, Langer, Yariv, & Welch, 2006). Ketidakpuasan dan emosi negatif akibat membandingkan dirinya kepada orang yang lebih baik darinya mengidentifikasi bahwa individu yang menggunakan media sosial memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah.

Kesejahteraan subjektif memiliki kaitan erat dengan *self esteem*. Harga diri adalah evaluasi diri yang dilakukan individu terhadap sikapnya dalam aspek positif atau negatif (Baron & Byrne, 2004). Menurut Santrock (2011) harga diri merupakan dimensi evaluatif diri yang menyeluruh. Selanjutnya Santrock menambahkan bahwa harga diri (*self esteem*) diartikan sebagai citra diri atau gambaran diri. Hasil penelitian Diener dan McGavran (2008) menemukan bahwa harga diri adalah salah satu faktor penting penyebab munculnya kesejahteraan subjektif pada individu.

Harga diri menjadi salah satu aspek penting bagi individu, karena dengan harga diri individu menjadi peduli dengan berbagai hal yang berkaitan dengan dirinya, seperti siapa aku, seberapa baik atau buruk individu tersebut akan melihat dirinya serta pandangan individu lain terhadap dirinya, dan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

seterusnya (Byron & Byrne, 2004). Hasil penelitian Leif et al (2012) menemukan bahwa dengan menggunakan media sosial dapat berpengaruh terhadap harga diri. Individu yang menggunakan media sosial akan dampak pada penurunan harga diri karena individu yang menggunakan sosial akan cenderung melakukan perbandingan sosial pada individu lain di media sosial. Perbandingan sosial yang dilakukan media sosial mengakibatkan rendahnya rasa ketidakpuasan terhadap diri sendiri sehingga akan berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pengguna media sosial. Menurut Steinfield, Ellison dan Lampe (2008) dalam penelitiannya mengatakan bahwa intensitas menggunakan media sosial yang berlebihan yang dilakukan menyebabkan individu memiliki *self esteem* yang rendah.

Selain itu saat melihat posting teman di instagram dapat memicu munculnya kondisi psikologis tertentu pada individu pengguna instagram seperti pada harga diri. Dampak tersebut juga di pengaruhi kuat akibat *social comparison* yang dilakukan oleh individu di media sosial. Menurut Fardouly, Diedrichs, Vartanian, dan Halliwell (2015). mengekspos profil teman di media sosial akan memiliki dampak terhadap harga diri individu ketika individu memiliki kecenderungan perbandingan sosial yang tinggi.

Harga diri berfungsi sebagai gambaran individu terhadap dirinya baik dalam hubungan personal maupun interpersonal individu menyikapi situasi yang terjadi disekitarnya (Stainberg, 2011). Selanjutnya individu yang mempunyai harga diri tinggi adalah mereka yang mampu menyelesaikan masalah yang dihadapi hingga meraih kebahagiaan. Harga diri akan memunculkan stimulus kognitif yang positif pada individu sehingga penilaian



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terhadap kehidupan yang timbul juga akan positif. Jadi seseorang dikatakan memiliki harga diri tinggi adalah mereka yang merasakan kebahagiaan (Lyubomirsky, Diener & King, 2005). Steinberg (2002) menambahkan harga diri yang rendah akan berdampak terhadap kepuasan hidup, merasa tidak nyaman, hingga merasakan kecemasan. Sebaliknya harga diri yang tinggi dapat membantu individu dalam mengatasi berbagai masalah akibat gangguan-gangguan psikologis yang muncul dan selanjutnya meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Rasa syukur secara telah terbukti secara saintis dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Rasa syukur berkorelasi secara negatif dengan rasa iri sehingga mereka yang mempunyai rasa syukur yang tinggi adalah mereka individu yang tidak mudah iri dan cemburu terhadap kehidupan orang lain (Mc Cullough., dkk 2002). Watkins, Wood, Stone dan Kolts (2003) didalam penelitiannya menemukan bahwa rasa syukur berkaitan erat terhadap beberapa aspek dari kesejahteraan subjektif sehingga individu yang selalu bersyukur merupakan individu yang bahagia. Berbagai masalah pada kesehatan mental seperti cemas, depresi, ketakutan diketahui lebih tinggi ditemukan pada individu yang kurang bersyukur sehingga berdampak terhadap aspek kesejahteraan subjektif yang dimiliki. Syukur merupakan respon psikologis yang positif sehingga memunculkan emosi yang positif pula yang dapat meningkatkan hubungan sosial, dan hubungan sosial adalah salah satu aspek dari kesejahteraan subjektif (Bono & McCullogh, 2006). Lebih lanjut menurut Wood, Froh dan Geraghty (2010) mengatakan rasa syukur berkorelasi positif dengan berbagai aspek kesejahteraan subjektif secara unik dan kausal.



B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Apakah ada pengaruh signifikan perbandingan sosial, harga diri dan rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna instagram di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru?
- b. Apakah ada pengaruh signifikan perbandingan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna instagram di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru?
- c. Apakah ada pengaruh signifikan harga diri terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna instagram di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru?
- d. Apakah ada pengaruh signifikan rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna instagram di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan jawaban atas permasalahan diatas yaitu mengetahui pengaruh perbandingan sosial, harga diri dan rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna instagram di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru, sebagai syarat tugas akhir tesis pada mahasiswa Program Magister Psikologi UIN Suska Riau.



D. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini dibuat berdasarkan penelitian terdahulu yang memiliki pembahasan yang sama dengan penelitian ini. Penelitian ini berjudul Pengaruh Perbandingan Sosial, Harga Diri, dan Rasa Syukur terhadap Kesejahteraan Subjektif Pengguna Instagram di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru. Adapun penelitian sebelumnya yang memiliki kesamaan dengan kajian penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian Putra (2018) yang berjudul Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh *Sosial Comparison* terhadap Harga Diri pada Remaja Pengguna Media Sosial. Penelitian ini berlokasi di DKI Jakarta. Analisis data menggunakan *moderated regression analysis*. Hasil penelitian menemukan terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel rasa syukur dalam mempengaruhi variabel *social comparison* terhadap harga diri pengguna media sosial. Syukur berperan meningkatkan harga diri pengguna media sosial yang menurun sebagai akibat atas perbandingan sosial yang dilakukan. Persamaan dari penelitian ini yaitu menggunakan variabel perbandingan sosial rasa syukur dan harga diri dalam penelitian. Sedangkan perbedaannya yaitu variabel terikat (y) adalah harga diri sementara didalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah kesejahteraan subjektif.
2. Penelitian Lestari (2018) yang berjudul Pengaruh *Sosial Comparison*, Rasa Syukur dan Faktor Demografi Terhadap *Subjective well-being* Pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. Penelitian ini dilakukan di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Hasil penelitian menemukan pengaruh

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hik Cipta UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

yang signifikan antara variabel *social comparison*, rasa syukur dan faktor demografi dengan *subjective well-being*. Persamaan penelitian yaitu pada variabel *social comparison*, rasa syukur dan kesejahteraan subjektif. Perbedaannya adalah variabel kesejahteraan subjektif yang di gunakan oleh Lestari (2018) menggunakan teori barat sedangkan dalam penelitian ini variabel kesejahteraan subjektif menggunakan teori-teori para tokoh muslim juga berpedoman pendapat Al-Qur'an dan Hadist dan skala yang digunakan menggunakan skala yang dikembangkan oleh Rusdi (2016) dan dimodifikasi oleh peneliti. Selanjutnya variabel X2 dalam penelitian ini adalah harga diri dan subjek penelitian adalah mahasiswa pengguna instagram di komunitas dari Beauty Blogger pekanbaru.

3. Penelitian Edwani (2018) yang berjudul *Self Esteem* dan Syukur dengan kesejahteraan psikologis Pada Remaja Pondok Pesantren Daarun Nahdhah. Penelitian ini dilaksanakan di Pesantren Daarun Nahdhah Thawalib Bangkinang Riau. Hasil dari penelitian menemukan terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel harga diri dan syukur terhadap kesejahteraan psikologis pada remaja. Persamaan dalam penelitian ini yaitu menggunakan variabel harga diri dan rasa syukur. Sedangkan perbedaannya yaitu variabel terikat (y) adalah *psychological well-being* sedangkan dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah kesejahteraan subjektif.
4. Penelitian Prabowo dan Laksmiwati (2020) yang berjudul Hubungan antara Rasa Syukur dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini dilaksanakan di



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Surabaya dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 252 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara rasa syukur dengan kebahagiaan. Persamaan didalam penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan variabel syukur dan kebahagiaan. Perbedaan dari penelitian ini teori dari variabel syukur dan skala yang digunakan menggunakan teori-teori barat sedangkan dalam penelitian ini teori dan skala rasa syukur menggunakan teori dan skala rasa syukur dalam pandangan Islam.

5. Penelitian Sari dan Suarya (2018) yang berjudul Hubungan Antara Perbandingan Sosial dan Harga Diri terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Denpasar Bali. Hasil dari penelitian melalui uji analisis berganda menunjukkan bahwa perbandingan sosial dan harga diri dapat menentukan sekitar 53.2% dari citra tubuh pada remaja. Persamaan dalam penelitian ini yaitu sama-sama menggunakan variabel perbandingan sosial dan harga diri. Sedangkan perbedaannya yaitu variabel terikat (y) adalah citra tubuh sedangkan dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah kesejahteraan subjektif.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah untuk pengembangan ilmu pengetahuan khususnya terkait ilmu psikologi yang terintegrasi dengan nilai-nilai keIslaman terutama fungsi dari perbandingan sosial, harga diri dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada pengguna instagram Penelitian ini juga diharapkan



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

mengembangkan konsep perbandingan sosial, harga diri dan kesejahteraan subjektif yang sudah terintegrasi dengan nilai-nilai keIslaman agar menambah wawasan pembaca terutama dibidang psikologi terutama psikologi Islam dan psikologi positif.

2 Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif pada seluruh mahasiswa khususnya pada mahasiswa pengguna instagram di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru serta masyarakat pada umumnya agar dapat memahami faktor-faktor yang dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif seperti perbandingan sosial, harga diri dan rasa syukur.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Subjektif

1. Pengertian Kesejahteraan Subjektif

Menurut Diener dan Ryan (2009) *Subjective well being* (kesejahteraan subjektif) adalah istilah umum untuk menggambarkan tingkat kesejahteraan yang dirasakan individu sesuai evaluasi subjektif yang dilakukan individu dalam hidupnya. Menurut Diener, Lucas dan Oishi (2003) kesejahteraan subjektif mengacu pada evaluasi yang dilakukan individu dalam hidupnya, yang terdiri atas evaluasi kognitif berupa kepuasan hidup dan evaluasi afektif seperti emosi positif dan negatif serta mood. Kesejahteraan subjektif sering disebut sebagai persamaan dari kata kebahagiaan dalam berbagai kajian psikologi (Snyder & Lopez, 2007).

Kahneman & Krueger (2006) mendefinisikan kesejahteraan subjektif merupakan hasil dari bagaimana individu menilai pengalaman serta perasaan positif dan negatif, seperti perasaan bahagia, nyaman, ingin bersahabat dengan orang lain, tertekan, frustrasi, dan marah. Kesejahteraan subjektif mengandung arti sebuah kebahagiaan, kepuasan hidup, keseimbangan hedonis yang terpusat pada evaluasi secara afektif dan kognitif individu terhadap kehidupannya (Kim, Diener, Tamir, Scollon, & Diener, 2005). Kesejahteraan subjektif merupakan evaluasi yang



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

dilakukan individu terhadap kualitas hidupnya berdasarkan tinjauan yang dilakukan terhadap sejumlah kualitas pengalaman, prestasi, relasi sosial dan keberfungsian pada berbagai aspek kehidupan (Smith & Ryff, 2002).

Diener dan Oishi (2003) mengemukakan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi adalah mereka yang mengalami kepuasan hidup, sering merasakan emosi-emosi positif yang menyenangkan serta sedikit merasakan emosi-emosi negatif yang tidak menyenangkan seperti merasa sedih atau marah. Sebaliknya menurut Diener dkk (2003) individu yang kesejahteraan subjektifnya yang rendah adalah individu tidak merasakan kepuasan terhadap kehidupan yang dijalannya, sedikit mengalami emosi positif seperti perasaan gembira, dan selalu mengalami emosi-emosi negatif yang tidak menyenangkan.

Menurut Snyder dan Lopez (2006). Kesejahteraan subjektif merupakan penilaian yang dilakukan individu terkait kualitas hidup yang didasarkan atas peninjauan dari berbagai sejumlah kualitas dari pengalaman, pencapaian, relasi serta keberfungsian diberbagai aspek dalam hidup. Kesejahteraan subjektif menekankan pada bagaimana individu tersebut mengevaluasi kehidupannya secara positif, merasakan kepuasan hidup, mengalami afek positif seperti emosi positif dan suasana hati yang menyenangkan serta kurang mengalami afek negatif seperti merasakan marah, cemas dan depresi (Diener dkk, 2006).

Dari berbagai penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif adalah sejumlah evaluasi yang dilakukan individu



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

didalam kehidupannya yang mencakup evaluasi atas aspek kognitif dan afektif. Evaluasi kognitif berupa penilaian individu terhadap kepuasan hidup secara umum dan khusus. Sedangkan evaluasi afektif berupa respon emosi dan mood yang dirasakan individu terhadap kejadian-kejadian yang terjadi didalam hidupnya. Individu dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi adalah mereka yang sering mengalami emosi positif yang menyenangkan dari pada merasakan emosi negatif yang tidak menyenangkan, dan merasa puas terhadap kehidupan yang dijalannya.

2. Kesejahteraan Subjektif dalam Perspektif Islam

Kesejahteraan subjektif merupakan istilah ilmiah untuk menyebutkan kebahagiaan. Masalah kebahagiaan sering menjadi topik perbincangan dan perdebatan yang tidak pernah habis untuk dikaji dan diteliti. Ada begitu banyak pandangan dari para tokoh filosof yunani, filosof muslim hingga filosof muslim yang mengkaji tentang kebahagiaan. Salah satu tokoh filsuf yunani yang mengkaji tentang kebahagiaan adalah Plato. Menurut Plato (dalam Tibry, 2016) bahwa kebahagiaan tertinggi itu tidak mungkin bisa dicapai didunia, kebahagiaan yang hakiki baru akan tercapai terpisah antara tubuh dengan jiwa.

Plato berpendapat bahwa kebahagiaan yang hakiki itu terletak pada jiwa, jadi seandainya tubuh dan jiwa masih melekat pada tubuh jiwa manusia akan tercampur dengan kepentingan jasad, sehingga jiwa akan terkontaminasi oleh kepentingan-kepentingan duniawi, yang artinya jiwa masih belum mencapai kebahagiaan. Berbeda dengan Plato menurut Aristoteles (dalam, Robert, 1987) mendefenisikan kebahagiaan yaitu hidup



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

yang terintegrasi dan memuaskan. Kesejahteraan atau kebahagiaan hanya akan diraih apabila manusia berjuang keras untuk mencapainya. Aritoteles mengatakan bahwa kebahagiaan adalah *eudaimonia* (apa yang dicari demi diri sendiri) (Plato dalam Franz, 1997). Menurut pandangan Aristoteles kebahagiaan berhubungan erat dengan materi yang bisa dicapai apabila individu berusaha mencapainya.

Salah seorang tokoh filosof muslim yaitu Al-Farabi juga ikut mengkaji tentang makna kebahagiaan. Menurut Al-Farabi (dalam Ibrahim, 1996) kebahagiaan yang sejati itu hanya akan terwujud bila jiwa manusia mencapai kesempurnaan di mana jiwa tersebut tidak membutuhkan eksistensi suatu unsur. Al-Farabi menyebutkan bahwa kebahagiaan adalah kebaikan yang dibutuhkan untuk kebaikan itu sendiri (Al-Farabi, 1987). Artinya ketika individu melakukan suatu kebaikan karena suka dengan kebaikan yang dilakukan, alasan individu melakukan kebaikan bukan karena hal tertentu tapi karena mengetahui bahwa kebaikan itu baik sangat istimewa manfaatnya. Allah ta'ala berfirman didalam Al-Quran surah Al-Isra' ayat 7 yang berbunyi:

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا

Artinya:

“Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri dan jika kamu berbuat jahat, maka (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri.”



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Sebagaimana dalam tafsir Quraish Shihab menjelaskan bahwa kebaikan yang dilakukan manusia baik kepada Allah sebenarnya adalah kebaikan yang dilakukan manusia untuk dirinya sendiri di dunia dan di akhirat. Sebaliknya manusia berbuat keburukan terhadap manusia dan bermaksiat kepada Allah, sebenarnya manusia tersebut telah merusak dirinya sendiri”. Menurut al-Farabi kebahagiaan dapat diraih oleh manusia baik di dunia maupun di akhirat kelak bagi bangsa dan negara yaitu ketika manusia dapat memenuhi empat keutamaan yaitu keutamaan keutamaan intelektual, teoritis akhlak, dan amaliah (Al-Farabi, 1995).

Menurut al-Ghazali dalam konsep tasawuf menjelaskan kebahagiaan adalah suatu kondisi jiwa yang muncul dari kesenangan terhadap sesuatu yang selaras dengan tabiat atau sifat dasarnya. Oleh karena itu, kebahagiaan bisa diperoleh dengan mendapatkan kenikmatan-kenikmatan indrawi seperti melihat gambar-gambar yang indah, mendengarkan suara merdu dan lain-lain. Meski demikian kebahagiaan yang didapatkan melalui kesenangan indrawi menurut al-Ghazali hanyalah bersifat temporal dan nisbi, karena kesenangan dan kebahagiaan temporal akan hilang dengan cepat begitu faktor eksternal yang mempengaruhinya menghilang (Solihin, 2000).

Menurut al-Ghazali dalam bukunya yang berjudul "*Al-Kimiyya Al-Sa'adah*", mengatakan bahwa kebahagiaan hanya dapat diraih manusia hanya jika seseorang telah mampu mengalahkan hawa nafsu serta bisikan setan didalam diri dan menukarnya dengan sifat yang terpuji seperti para malaikat Allah. Menurut al-Ghazali kebahagiaan yang hakiki adalah ketika



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

telah terbukanya hijab antara manusia dengan Allah Subhanahu Wata'ala, mampu melihat merasakan zat Allah dengan mata batin atau dalam istilah Al-Ghazali sudah mencapai Ma'rifatullah (Al-Ghazali, 2014). Berbeda dengan pendapat al-Ghazali Aidh Al-Qarni dalam (Rahman, 2004) memandang kebahagiaan sebagai keringanan hati, lapang dada dan ketenangan hati.

Dalam bahasa Arab kata kebahagiaan terdapat empat kata yang saling berkaitan dengan kata bahagia, yang pertama "*sa'id*" yang artinya bahagia, yang kedua "*falah*" yang berarti beruntung, ketiga "*najat*" yang berarti selamat dan yang keempat "*najah*" yang artinya berhasil. Kata *najat*, *falah* dan *najah* merupakan kata yang hampir mempunyai arti yang serupa dengan kata bahagia. Karena ketika individu mendapatkan keselamatan, keberuntungan, dan kesuksesan maka perasaannya pasti bahagia (Khairul, 2016).

Dari keempat kata diatas kata "*said*" merupakan kata yang maknanya paling mendekati dengan kebahagiaan. Menurut Al-Asfahany kata *sa'id* memiliki makna pertolongan kepada manusia dari tuhan terkait persoalan ketuhanan agar memperoleh kebaikan, dan kata *sa'id* memiliki makna yang berlawanan dari kata *syaqawah* atau *syaqiyyun* yang berarti sengsara (Al-Asfahany, dalam Khairul 2016). Sebagaimana Allah berfirman dalam surah Hud ayat 105 sebagai berikut:

يَوْمَ يَأْتِ لَا تَكَلِّمُ نَفْسٌ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۖ فَمِنْهُمْ شَقِيٌّ وَسَعِيدٌ

Artinya:



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

“Di kala datang hari itu, tidak ada seorangun yang berbicara, melainkan dengan izin-Nya; maka di antara mereka ada yang celaka dan ada yang berbahagia.”

Tafsir Syaikh Abu Bakar Jabir al-Jazairi menjelaskan bahwa pada saat datang hari pembalasan semua makhluk berkumpul. Walaupun ia seorang nabi atau pun malaikat semuanya yang tercatat sejak dahulu akan dikumpulkan. Orang-orang yang sengsara adalah orang-orang yang kafir kepada Allah dan Rasul-Nya serta mendurhakai perintah-Nya. Sedangkan orang-orang yang berbahagia adalah orang-orang yang beriman dan bertakwa kepada Allah.

Islam mengajarkan umatnya agar senantiasa mengejar kebahagiaan di akhirat kelak tetapi juga mengingatkan agar manusia meraih kebahagiaan di dunia yang akan membawa manusia ke surga yaitu dengan beramal sholeh, bersedekah, membahagiakan anak yatim dan melakukan kebaikan kepada sesama manusia. Allah ta'ala berfirman dalam surat Al-Qashash ayat ke 77 yang berbunyi:

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ ۖ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا ۚ وَأَحْسِنَ
كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ ۖ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

Artinya:

“Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan.”

Quraish Shihab menafsirkan ayat diatas adalah “Belanjakanlah sebagian dari kekayaan dan karunia dari Allah agar memperoleh amal dan sebagai bekal di akhirat nanti, dan janganlah kita melarang diri kita dalam menikmati segala sesuatu yang telah dihalalkan Allah di dunia. Melakukan perbuatan baik kepada sesama manusia sebagaimana Allah telah memberikan kebaikan kepada kita dengan segala nikmat dan karuniaNya. Serta janganlah melakukan kerusakan di bumi dengan melampaui batas karena Allah ta’ala tidak menyukai orang-orang berbuat kerusakan di bumi.

Dari berbagai penjelasan yang telah dijabarkan dapat disimpulkan bahwa konsep kebahagiaan dalam perspektif Islam meliputi dua tujuan yaitu kebahagiaan yang dunia dan kebahagiaan diakhirat kelak. Kebahagiaan didunia dapat dirasakan oleh kita saat ini melalui indra yang dimiliki manusia seperti perasaan bahagia, tenang, tenram karena telah mendapatkan apa yang ingin raih di dunia ini, seperti mendapatkan harta benda, kekuasaan dan keberhasilan. Sedangkan kebahagiaan akhirat adalah kebahagiaan yang dicapai manusia dengan mendapatkan kehidupan yang baik kekal dan abadi di akhirat kelak. Rasulullah SAW mengajarkan kita sebuah doa pendek yang meminta kebahagiaan didunia dan diakhirat. Berikut doanya:

وَمِنْهُمْ مَّنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Artinya:

"Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan kami, berilah kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah kami dari siksa neraka" (QS Al-Baqarah: 201)

Menurut tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah menjelaskan bahwa kebaikan di dunia seperti diberi kesehatan, rezeki yang halal, istri dan anak yang shalih, ilmu yang bermanfa'at, amal shalih dan kenikmatan lainnya. Sedangkan kebaikan di akhirat adalah selamat dari siksa kubur, keselamatan ketika di mahsyar, selamat dari siksa api neraka, memperoleh keridaan Allah, masuk ke dalam surga dan dekat dengan Allah Subhaanahu wa Ta'aala. Dalam perspektif psikologi Islam kebaikan yang dimaksud adalah kebahagiaan yang diperoleh manusia didunia ini, dan kebahagiaan yang akan diperoleh manusia di akhirat nanti yang merupakan kebahagiaan yang sebenarnya.

3. Indikator Kebahagiaan Dalam Perspektif Islam

Menurut Sofia dan Sari (2018) terdapat beberapa indikator kebahagiaan dalam Islam yang diperoleh dari pencarian telaah tematik yang tersirat dari Al-quran dan Hadist Rasulullah sebagai berikut:

a. Iman dan Takwa

Indikator ini menjelaskan bahwa hakikat kebahagiaan manusia berada di dalam jiwa suci yang hanya dapat diraih dengan mendekatkan diri kepada sang Pencipta. Terdapat berbagai cara yang dilakukan agar kita dapat mendekatkan diri kepada Allah yaitu melalui sholat tahajud, berpuasa, menjalankan perintah-Nya dan menjauhi



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

segala larangan Allah, mencintai Allah dan Rasul-rasul Allah serta menjalankan sunah-sunnah Rasulullah, tidak bermaksiat kepada Allah, menjaga pandangan, menjaga diri dari makanan haram, serta tidak memakan riba. Jadi sejatinya hanya melalui iman dan takwalah manusia akan mendapatkan hakikat kebahagiaan yang sesungguhnya.

b. Mendapatkan Rahmat dan Karunia Allah

Diartikan sebagai kebahagiaan yang bersifat materiil maupun yang bersifat immateriil. Rahmat dan karunia Allah yang bersifat materiil seperti mendapatkan nikmat rezeki yang halal, mendapat harta benda, pasangan dan keluarga yang baik. Sedangkan rahmat dan karunia Allah yang bersifat immaterial seperti terhindar dari fitnah, terlindung dari musibah atau bencana, mendapat rahmat iman-Islam, mendapat karunia, kemudahan dalam berbuat kebaikan, dan mendapat petunjuk dari Allah.

c. Amal Shaleh

Amal saleh yang dimaksud adalah kebahagiaan yang didapatkan setelah membantu orang lain, mendahulukan orang lain, berinfaq, bersedekah, saling menyayangi sesama, mendoakan kebaikan bagi kedua orangtua dan kepada sesama muslimin, rendah hati. Jadi amal shaleh akan mendatangkan kebahagiaan dan manfaat kepada diri sendiri dan orang lain.

d. Bersyukur

Bersyukur terbukti dapat meningkatkan kebahagiaan. Banyak sekali manfaat yang dirasakan dari bersyukur baik dari segi jiwanya



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

menjadi baik, lapang dada, tajam matanya, dan hatinya selalu memuji Allah SWT karena merasakan nikmat-Nya, senang dan gembira dengan kebaikan yang dilakukan.

Selain aspek diatas terdapat beberapa indikator atau aspek lain yang dapat meningkatkan kebahagiaan menurut perspektif Islam seperti dengan bersabar, mencari dan mendapat rida Allah, memperbaiki diri, amar ma'ruf nahi munkar, penyucian jiwa (*tazkiyatun alnafs*), berdzikir, berserah diri, uswah hasanah dan mencari perlindungan Allah (Sofia & Sari, 2018).

4. Aspek Kesejahteraan Subjektif

Menurut Diener, Scollon dan Lucas (2003) terdapat tiga aspek kesejahteraan subjektif yaitu kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif. Namun terdapat perbedaan pandangan dari para ahli terkait aspek afek positif dan afek negatif telah menjadi perdebatan apakah komponen tersebut bersifat satu kesatuan atau aspek tersebut bersifat independen. Para ahli selanjutnya menetapkan bahwa terdapat dua aspek dari kesejahteraan subjektif yakni aspek kognitif dan aspek afektif. Aspek kognitif merupakan evaluasi kepuasan hidup dan aspek afektif yang terdiri atas emosi positif dan emosi negatif (Diener dkk, 1999; Diener, 2000; Diener, 2003; Diener, Lucas, & Oishi, 2003).

Kesejahteraan subjektif terdapat dua aspek yang terpisah, yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Aspek kognitif ditampilkan dalam kepuasan hidup secara umum dan kepuasan hidup secara khusus berdasarkan aspek tertentu seperti kepuasan dalam keluarga, pekerjaan,



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

kesehatan, prestasi dan lain-lain (Diener, 2000). Kepuasan hidup merupakan kemampuan individu dalam menikmati pengalaman hidup. Kepuasan adalah hasil dari perbandingan dari segala peristiwa yang dirasakan sejalan dengan keinginan dan harapan. Selanjutnya kemampuan individu dalam mengatasi berbagai permasalahan juga merupakan komponen penting yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup individu tersebut (Diener, Oishi, & Lucas, 2009).

Peneliti membagi kesejahteraan subjektif menjadi dua aspek yaitu aspek kognitif dan aspek afektif. Penjelasan lebih lengkap dapat dilihat dibawah ini:

- a. Aspek kognitif dari kesejahteraan subjektif adalah kepuasan hidup. Evaluasi kognitif dari dimensi kesejahteraan hidup terdiri dari penilaian kepuasan hidup secara umum dan penilaian kepuasan hidup secara khusus.
 - 1) Kepuasan hidup secara umum merupakan penilaian yang dilakukan individu didalam kehidupannya secara menyeluruh. Evaluasi kepuasan hidup secara umum adalah evaluasi yang dilakukan secara reflektif terhadap kepuasan hidupnya.
 - 2) Kepuasan hidup secara khusus atau pada aspek tertentu yaitu berupa evaluasi yang dilakukan individu dalam melakukan penilaian terhadap aspek kehidupannya, seperti pada aspek pekerjaan, hubungan sosial, keluarga, prestasi kesehatan dan lain sebagainya (Diener & Oishi, 2005).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Dapat disimpulkan bahwa evaluasi kognitif dalam penelitian ini disebut juga kepuasan hidup yang merupakan penilaian kognitif yang dilakukan individu secara keseluruhan dan secara khusus atau penilaian pada aspek tertentu.

b. Aspek afektif dari kesejahteraan subjektif adalah dimana individu mengevaluasi pengalaman-pengalaman yang terjadi di dalam hidupnya. Aspek afektif ini terdiri dari penilaian atas emosi positif, emosi negatif serta mood.

a) Penilaian afek positif. Penilaian ini meliputi emosi positif yang memuaskan adalah gambaran dari kesejahteraan subjektif yang dirasakan karena merefleksikan respon individu terhadap pengalaman-pengalaman positif dalam hidupnya berjalan sesuai dengan apa yang mereka harapkan (Diener & Oishi, 2005).

b) Penilaian afek negatif. Penilaian ini meliputi emosi negatif dan mood (suasana hati) menyedihkan karena merefleksikan respon negatif yang dirasakan individu dalam kehidupannya (Diener & Oishi, 2005).

Dapat disimpulkan bahwa evaluasi afektif dalam penelitian ini merupakan penilaian atas emosi dan mood yang dirasakan individu atas pengalaman hidupnya baik dimasa lalu maupun dimasa sekarang. Jika individu tersebut sering merasakan afek yang positif maka dia akan merasa bahagia, dan nyaman. Dan jika individu tersebut memiliki afek negatif, individu tersebut merasakan ketidaknyamanan, ketegangan serta cemas



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

yang di sebabkan oleh suasana hati dan emosi tidak menyenangkan seperti sedih, kesal, marah dan lain-lain.

5. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif

a. Perbandingan Sosial

Penelitian yang di lakukan Apple et al (2015) menunjukkan bahwa objek pembanding yang terlalu tinggi dari perbandingan sosial menyebabkan individu memiliki kecemburuan yang tinggi, frustrasi hingga menyebabkan menurunnya harga diri lebih sering merasakan kecemburuan atas keberhasilan yang dicapai oleh individu lain. Rasa cemburu tinggi memiliki hubungan positif dengan depresi. Hasil penelitian lainnya juga menunjukkan hal yang sama, individu yang sering melakukan *upward comparison*, individu tersebut akan cenderung untuk berperilaku impulsif hingga berakibat pada kecemburuan (Crusius & Mussweiler, 2012). Selanjutnya perbandingan sosial yang dilakukan individu juga berdampak terhadap kesejahteraan subjektif (Diener & Fujita, 1997).

b. Harga Diri

Diener (1999) menyebutkan bahwa *self esteem* berpengaruh terhadap tingkat dari *subjective well-being* yang dirasakan individu. Harga diri positif memiliki pengaruh pada *self control* dari emosi-emosi negatif, menjalin relasi yang baik, dan mampu meningkatkan produktifitas didalam pekerjaan. Hal ini akan mendorong seseorang dalam mengembangkan kemampuannya baik dalam hubungan interpersonal maupun intrapersonal dengan mengubah kepribadiannya



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

menjadi lebih baik (Diener & Lucas, 1999). Rosenberg (2010) dalam penelitiannya menemukan bahwa harga diri yang rendah memiliki kecenderungan kuat mengalami depresi dan sering mengalami rasa cemas yang berlebihan, menunjukkan gejala-gejala agresif yang tinggi, mudah marah hingga berdampak terhadap ketidakpuasan hidup.

c. Rasa Syukur

Rasa Syukur mempunyai pengaruh positif terhadap beberapa aspek dari kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian Watkins, Woodward, Stone dan Kolts (2003) menemukan bahwa individu yang selalu bersyukur adalah mereka yang bahagia. Rasa syukur yang tinggi akan memiliki akan berdampak terhadap aspek kesejahteraan subjektif. Karena individu yang bersyukur akan merasa lebih puas terhadap kehidupan serta lebih optimis dari pada individu yang kurang bersyukur.

d. Hubungan Sosial

Faktor lainnya yang berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif adalah hubungan sosial. Hubungan sosial sangat diperlukan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Karena individu yang mempunyai kesejahteraan subjektif yang tinggi akan memiliki kualitas hubungan sosial yang baik juga. Faktor seperti jumlah pertemanan dan memiliki keluarga sangat berperan dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif (Diener & Biswas 2009).

e. Religiusitas Islami



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Penelitian yang dilakukan oleh Ahmad (2013) menemukan bahwa pandangan individu terhadap Islam, dan kepribadian yang Islami serta menerapkan ajaran Islam dapat kehidupan sehari-hari maka dapat membuat hidupnya menjadi lebih tenang, tentram sehingga berdampak terhadap meningkatnya kesejahteraan subjektif pada individu.

6. Analisis Perbandingan

Istilah kesejahteraan subjektif dalam konsep ilmiah atau kebahagiaan yang dikaji dalam konsep psikologi barat juga sebenarnya dikaji dalam Islam walaupun banyak terdapat perbedaan pandangan antara psikologi barat dan Islam dalam membahas konsep kebahagiaan. Kebahagiaan dalam psikologi barat dikaji berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh para ahli dan pendapat para tokoh psikologi barat. Sedangkan kebahagiaan dalam konteks Islam, dikaji berdasarkan tuntunan Alqu'an, Al-hadits, pendapat ulama, dan pendapat ilmuan dan tokoh-tokoh ilmuan muslim yang mengkaji tentang kebahagiaan merujuk pada Al-quran dan Al-Hadist agar pengukuran kebahagiaan menjadi pas dan tepat bila diterapkan di kalangan masyarakat muslim.

Kesejahteraan subjektif dalam pandangan psikologi barat diartikan mengandung arti sebuah kebahagiaan, kepuasan hidup, keseimbangan antara secara afektif positif dan negatif didalam hidup dan evaluasi kognitif individu terhadap kehidupannya. Individu yang mengalami kesejahteraan subjektif tinggi adalah individu yang merasakan kepuasan hidup, selalu merasakan emosi positif seperti gembira, dan tidak sering



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

mengalami emosi negatif yang tidak mengembirakan seperti merasakan kesedihan. Kebahagiaan dalam perspektif psikologi barat menekankan bahwa kebahagiaan merupakan penilaian terhadap domain kepuasan hidup, emosi positif, emosi negatif. Sedangkan kesejahteraan subjektif dalam pandangan Islam banyak melibatkan aspek-aspek keimanan dan ketakwaan kepada Allah SWT. Islam mengajarkan bahwa kebahagiaan hanya akan diraih oleh jika dia beriman kepada Allah dan memiliki akhlak yang baik. Kebahagiaan yang sejati didalam Islam hanya akan di dapatkan di akhirat kelak

Untuk lebih jelas perbandingan antara kebahagiaan dalam Islam dan psikologi barat dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2.1
Perbandingan Kebahagiaan dalam Psikologi barat dan Islam

No	Aspek Perbandingan	Islam	Psikologi Barat
1.	Istilah Kebahagiaan	<ul style="list-style-type: none"> - Sa'id; bahagia, - Falah; beruntung, - Najat; selamat - Najah; berhasil 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Subjective well being</i>; sinonim dari kata kebahagiaan - Happiness
2.	Karakteristik individu yang bahagia	<ul style="list-style-type: none"> - Beriman kepada Allah - Bersyukur, Rida, dan tawakal - Memaafkan - Menjauhi prasangka buruk - Menghindari marah 	<ul style="list-style-type: none"> - Mengalami kepuasan hidup - Sering merasakan emosi positif seperti gembira, - jarang merasakan emosi negatif yang tidak menyenangkan
3.	Sifat kebahagiaan	<ul style="list-style-type: none"> - Bersifat vertikal dan horizontal 	<ul style="list-style-type: none"> - Bersifat horizontal



B. Perbandingan Sosial

1. Pengertian Perbandingan Sosial

Teori *social comparison* (perbandingan sosial) dikembangkan oleh Lion Frestinger pada tahun (1954). Menurut teori ini perbandingan sosial merupakan proses saling berpengaruh dan perilaku saling berkompetisi yang sering terjadi dalam interaksi sosial yang muncul oleh kebutuhan untuk mengevaluasi diri (*self evaluation*), dalam proses interaksi sosial tersebut kebutuhan untuk mengevaluasi diri ini dapat dipenuhi dengan melakukan perbandingan sosial. Perbandingan sosial adalah proses dimana individu dalam membandingkan dirinya baik dari segi kemampuan maupun opini dengan individu lain secara subjektif (Festinger, 1954).

Festinger (1954) menambahkan bahwa motif perbandingan yang dilakukan individu untuk membandingkan dirinya dengan individu lain baik secara umum maupun spesifik adalah untuk menilai situasi sosial mereka di masyarakat. Individu cenderung memiliki dorongan untuk membandingkan dirinya dengan individu lain yang serupa dengan dirinya sendiri, karena dengan melakukan hal tersebut, maka evaluasi yang dilakukannya mengenai opini maupun kemampuan ataupun opininya juga akan lebih akurat. Hal tersebut juga serupa seperti yang dikatakan oleh Myers dan Crowther (2009) individu akan cenderung melakukan perbandingan sosial dengan individu lain di lingkungan sekitarnya.

Jones (2001) mendefenisikan *social comparison* merupakan evaluasi kognitif yang dilakukan individu terhadap aspek-aspek tertentu yang dimilikinya dan membandingkannya dengan aspek individu lain.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Selanjutnya Dai dan Xiao (2016) menambahkan *social comparison* adalah cara terpenting dalam memperoleh informasi tentang dirinya dari pandangan masyarakat. Motif seseorang dalam melakukan perbandingan sosial adalah untuk menilai kemampuan dan pendapat.

Menurut Frestinger setiap individu mempunyai kebutuhan untuk mengevaluasi kemampuan dan pendapat dirinya yaitu dengan cara melakukan perbandingan sosial dengan individu lain. Jadi dengan cara tersebut individu mendapatkan penilaian benar atau tidaknya pendapat yang dimiliki dan ia juga dapat menilai kemampuannya dengan lebih akurat. Pada awalnya menurut Frestinger (1954) ada dua hal yang di perbandingan individu, yaitu kemampuan dan pendapat. Namun para peneliti selanjutnya menemukan bahwa dalam proses perbandingan sosial individu tidak hanya menilai kemampuan dan pendapat tetapi juga dalam hal emosi, keyakinan, gaya hidup, kesehatan, kepuasan hidup, kekayaan dan berbagai hal lainnya (Ryff, 1989; Myers, 2007).

Hasil penelitian menunjukkan perempuan lebih cenderung lebih sering melakukan perbandingan sosial dari pada laki-laki terutama pada aspek penampilan, sementara laki-laki cenderung selalu melakukan perbandingan sosial pada aspek prestasi dan kesuksesan yang telah diraih (Crawford & Unger, 2000). Dalam proses *social comparison* tidak selalu tersusun secara sistematis dan terencana melainkan secara spontan tanpa diawali oleh niat (Mussweiler, Rutter dan Epstude, 2004).

Beberapa penelitian menemukan bahwa pilihan seseorang dalam membandingkan dirinya dengan orang lain dapat dipengaruhi oleh harga



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

diri yang dimiliki individu tersebut dimana individu yang memiliki harga diri yang rendah cenderung untuk membentuk perbandingan dengan orang yang dianggapnya memiliki posisi atau keadaan yang lebih rendah dari dirinya (Kaplan & Stiles, 2004). Sebaliknya individu yang memiliki harga diri yang tinggi cenderung melakukan perbandingan sosial keatas atau orang yang dianggapnya memiliki posisi atau status yang lebih tinggi darinya sehingga memotivasi individu tersebut untuk mengevaluasi diri menjadi lebih baik. Hal ini juga sejalan menurut Flynn (2003) yang mengatakan bahwa individu yang melakukan evaluasi diri biasanya akan melakukan perbandingan sosial sekaligus melakukan penilaian akan harga diri yang dimiliki, sehingga akan menyebabkan individu tersebut menghasilkan evaluasi diri yang positif ataupun evaluasi diri yang negatif. Sehingga fokus dasar dari teori perbandingan sosial yang diajukan oleh Festinger adalah evaluasi diri, yaitu cara seseorang menilai kelayakan kemampuan, opini dan emosi yang dimilikinya (Taylor dalam Fakhri, 2017)

Teori perbandingan sosial berkaitan dengan kecenderungan untuk mengevaluasi perilaku dalam suatu kelompok, sehingga hasil akhir dari teori perbandingan sosial memiliki kaitan erat dengan dinamika kelompok (Buunk & Mussweiler, 2001). Alasannya, karena perbandingan sosial dapat dilakukan di dalam *group* (kelompok), selain itu, dorongan untuk menilai diri juga dapat membuat individu agar menjadi anggota *group* dan berinteraksi dengan anggota *group* lainnya. Alasan lainnya *group* yang memuaskan anggotanya adalah *group* yang memiliki pendapat yang paling



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

dekat dengan pendapat masing-masing anggotanya. Oleh sebab itu individu akan cenderung memiliki ketertarikan dengan *group* yang memiliki pendapat yang sama dan cenderung mudah untuk keluar dari *group* yang memiliki pendapat yang berbeda (Fakhri, 2017).

2. Aspek Perbandingan Sosial

Frestinger (1954) mengatakan bahwa perbandingan *social comparison* dapat dilakukan dengan dua cara yakni sebagai berikut:

- a. *Upward Comparison* (perbandingan sosial keatas) adalah perbandingan sosial yang dilakukan dengan memilih objek pembanding yang diakui lebih bagus dari pada dirinya.
- b. *Downward Comparison* (perbandingan sosial kebawah) adalah perbandingan sosial yang dilakukan dengan memilih objek pembanding yang diakui lebih buruk dari pada dirinya.

Arah dari perbandingan sosial dapat menunjukkan motif dari individu yang melakukan perbandingan sosial terhadap dirinya. Perbandingan sosial ke bawah (*downward comparison*) adalah perbandingan terhadap orang lain yang memiliki performa atau hasil yang lebih buruk dibandingkan dengan orang yang melakukan perbandingan sosial, sehingga perbandingan ini lebih bertujuan untuk meningkatkan harga diri melalui peningkatan evaluasi diri, namun masalah yang muncul akibat dari bentuk perbandingan ini adalah terkadang individu dapat merasa dirinya menjadi buruk, terutama bila orang ini memiliki kontrol diri yang rendah. Perbandingan sosial ke atas (*upward comparison*) dengan tujuan untuk mengembangkan diri biasanya dilakukan oleh



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

individu yang memiliki harga diri yang tinggi, namun perbandingan ini dapat memiliki dampak negatif terhadap individu yang melakukan perbandingan sosial seperti kecemburuan, frustrasi hingga menyebabkan menurunnya harga diri. Hal tersebut timbul ketika individu merasa bahwa mereka kurang mampu mengendalikan peningkatan posisi mereka (Festinger, dalam Kaplan & Stiles, 2004).

Menurut Buunk, dkk. (1990) dalam penelitiannya mengenai arah perbandingan *upward comparison* atau *downward comparison* menemukan bahwa arah perbandingan sosial keatas atau kebawah tersebut tidak secara intrinsik memiliki kaitan erat terhadap afeksi. Arah dari perbandingan dapat memberikan pengaruh positif ataupun pengaruh negatif, tergantung pada apa yang menjadi aspek perbandingan sosial. Wheeler dan Miyake (1992) menambahkan bahwa untuk perbandingan sosial cenderung dilakukan dengan orang yang berada di tingkatan yang sama relatif lebih sering dilakukan seperti perbandingan sosial yang dilakukan terhadap teman dekat, dibandingkan dengan orang lain. Proses perbandingan ini dilakukan salah satunya disebabkan oleh harapan bahwa teman dekat akan cenderung serupa dalam berbagai hal.

Selanjutnya aspek-aspek perbandingan sosial dikembangkan oleh Jones (2001) yang mengkhususkan hanya pada membandingkan penampilan tubuh. Berikut penjelasan dimensi perbandingan sosial menurut Jones :

- a. Dimensi tinggi tubuh



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Pada dimensi ini individu membandingkan tinggi tubuh yang dimilikinya dengan tinggi tubuh teman-temannya dalam kategori tinggi, sedang, rendah.

b. Dimensi berat badan

Individu membandingkan berat badan yang dimilikinya dengan teman-teman sebaya seperti, gemuk, kurus, sedang.

c. Dimensi bentuk tubuh

Individu membandingkan bentuk tubuhnya dengan teman-temannya seperti atletis, bertubuh kecil.

d. Dimensi wajah

Pada dimensi wajah individu membandingkan fitur wajah seperti tampan, cantik, hidung mancung-pesek, tidak berjerawat.

e. Dimensi gaya

Pada dimensi ini individu membandingkan kemampuannya dalam bergaya baik itu berdandan, berpakaian, juga membandingkan atribut yang dikenakan seperti berpakaian yang bagus, cantik, biasa saja.

3. Perbandingan Sosial Dalam Perspektif Islam

Islam adalah agama yang bersifat universal, dinamis, dan kontekstual. Banyak hal-hal dalam Islam yang bahkan belum kita ketahui dan kita pelajari salah satunya dalam hal perkembangan ilmu pengetahuan yang saat ini didominasi oleh ilmu-ilmu sekuler seperti teori perbandingan sosial yang pertama kali dikembangkan oleh Frestinger tahun (1954) padahal Islam sendiri sudah mengajarkan kita terlebih dahulu dan



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengurniakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

menjelaskan lebih detail mengenai konsep perbandingan sosial serta kapan saat melakukan perbandingan sosial kebawah dan keatas.

Perbandingan sosial dalam pandangan psikologi barat diartikan sebagai sebuah proses dimana individu dalam membandingkan dirinya baik dari segi kemampuan maupun opini dengan individu lain secara subjektif. Menurut teori perbandingan sosial oleh Frestinger (1954) terdapat dua cara dalam melakukan perbandingan sosial yaitu perbandingan sosial kebawah dan perbandingan sosial keatas. Perbandingan sosial kebawah memiliki efek positif yaitu dapat meningkatkan harga diri dan rasa syukur sedangkan efek negatif yang ditimbulkan bisa menyebabkan individu bersikap sombong serta memandang rendah individu lain. Perbandingan sosial ke atas dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi dan mengembangkan diri yang biasanya dilakukan oleh individu yang memiliki harga diri tinggi, namun terlalu sering melakukan perbandingan sosial ini juga memiliki dampak negatif terhadap individu yang melakukan perbandingan sosial seperti rasa cemburu, frustasi hingga menyebabkan menurunnya harga diri.

Seperti hadist yang diriwayatkan dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, Nabi Muhammad shallallahu alaihi wasallam bersabda *“Pandanglah orang yang berada di bawah kalian, jangan memandang yang ada di atas kalian. Hal itu lebih layak membuat kalian tidak mengingkari nikmat Allah yang ada pada kalian”* (HR. Al-Bukhari No 6490 & HR. Muslim No 5264).



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Berkaitan dengan Hadist ini Al-Aini rahimahullah mengatakan *“hendaklah seseorang melihat orang yang berada di bawahnya tujuannya agar ringan baginya jika ada hal yang kurang, gembira dengan nikmat yang Allah berikan kepadanya, dan mensyukurinya. Adapun dalam masalah agama dan yang terkait akhirat hendaklah dia melihat pada yang di atasnya, agar bertambah semangatnya dalam melakukan berbagai kebaikan.”*

Dalam hadist lain Rasulullah juga mengingatkan agar selalu melihat orang yang berada dibawah kita karena hal itu baik bagi kita. Dari Abū Hurairah ia berkata, Rasūlullāh bersabda, *“Lihatlah kepada yang di bawah kalian dan janganlah kalian melihat yang di atas kalian, sesungguhnya hal ini akan menjadikan kalian tidak merendahkan nikmat Allāh yang Allāh berikan kepada kalian.”* (HR Muslim No. 2963)

Hadist diatas menjelaskan agar kita memperbanyak melihat orang-orang yang berada dibawah kita agar kita senantiasa bersyukur atas nikmat yang Allah berikan karena manusia diciptakan Allah dengan sifat keluh kesah. Jadi melakukan perbandingan sosial kebawah dalam perspektif Islam agar individu dapat meningkatkan rasa syukur sehingga jauh dari dampak negatif dari perbandingan sosial kebawah seperti rasa sombong dan merendahkan orang lain.

Sebaliknya perbandingan sosial diatas menurut perspektif Islam haruslah bertujuan menuju kehidupan di akhirat sehingga akan memunculkan respon yang positif dari individu yang melakukan perbandingan sosial keatas seperti meningkatkan motivasi beribadah, dan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

berbuat kebaikan seperti firman Allah dalam surah Al-Maidah ayat 48 yang berbunyi:

فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ ۚ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ فِيهِ تَخْتَلِفُونَ

Artinya:

“Maka berlomba-lombalah berbuat kebajikan. Hanya kepada Allah-lah kembali kamu semuanya, lalu diberitahukan-Nya kepadamu apa yang telah kamu perselisihkan itu”

Tafsir Al-Wajiz menjelaskan ayat tersebut yakni bersegeralah mempersiapkan diri kembali kepada Allah dan sempurnakanlah. Kebaikan yang mencakup seluruh kewajiban dan anjuran, baik itu hak-hak Allah maupun hak hamba-hambaNya, manusia belum di anggap berlomba-lomba padanya, mendahului yang lain, dan menguasai persoalan kecuali dengan dua perkara: Bersegera kepadanya, memanfaatkan peluang manakala waktunya tiba dan penyebabnya ada, bersungguh-sungguh dalam melaksanakannya dengan sempurna sesuai dengan yang diperintahkan. Ayat ini dijadikan sebagai dalil atas kewajiban bersegera dalam menjalankan shalat dan ibadah-ibadah yang lain pada awal waktu. Lebih dari itu hendaknya seorang hamba tidak hanya membatasi diri pada apa yang dianggap cukup dalam shalat dan ibadah wajib lainnya, akan tetapi hendaknya dia melakukan perkara-perkara Sunnah agar lebih lengkap dan sempurna, karena dengan itu dia meraih gelar berlomba-lomba dalam kebaikan.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Dalam ayat lainnya, Allah Ta'ala juga juga mengingatkan kita agar selalu berlomba agar meraih kenikmatan surga yang lebih kekal seperti yang tertuang dalam surah Al Muthaffifin: 22-26 yang berbunyi:

إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ ۝ عَلَى الْأَرَائِكِ يَنْظُرُونَ ۝ تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ ۝ يُسْقَوْنَ مِنْ رَحِيقٍ مَخْتُومٍ ۝ خِتَامُهُ مِسْكَ ۚ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ ۝

Artinya:

“Sesungguhnya orang yang berbakti itu benar-benar berada dalam keni'matan yang besar (syurga), mereka (duduk) di atas dipan-dipan sambil memandang. Kamu dapat mengetahui dari wajah mereka kesenangan mereka yang penuh keni'matan. Mereka diberi minum dari khamar murni yang dilak (tempatny), laknya adalah kesturi; dan untuk yang demikian itu hendaknya orang berlomba-lomba (QS. Al Muthaffifin 22-26).”

Sebagaimana didalam tafsir Al-Mukhtashar mengatakan Allah memberi kabar gembira bagi orang-orang baik itu dengan apa yang telah disiapkan bagi mereka di surga nanti mereka berada di derajat yang mulia dan kenikmatan yang kekal, di atas dipan-dipan indah sambil melihat kepada berbagai macam kenikmatan, dan kenikmatan yang paling besar adalah dapat melihat Allah. Kamu dapat melihat wajah mereka berseri-seri dan gembira. Para pelayan surga akan memberi mereka minuman dari khamr yang lezat yang tempatnya tertutup dengan misk yang sangat wangi. Pada kedudukan yang tinggi dan mulia itu, orang-orang saling berlomba untuk mendapatkannya. Dan minuman yang beraroma misk itu



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

berasal dari mata air yang bernama ‘Tasnim’ yang dikhususkan bagi orang-orang yang berada di derajat yang tinggi.

4. Analisis Perbandingan

Perbandingan sosial dalam pandangan psikologi barat diartikan sebagai sebuah proses dimana individu dalam membandingkan dirinya baik dari segi kemampuan maupun opini dengan individu lain secara subjektif dengan tujuan untuk mengevaluasi diri agar dapat bersaing didalam lingkungan masyarakat. Individu yang terlalu sering melakukan perbandingan sosial ini juga akan berdampak negatif terhadap dirinya sendiri seperti rasa sombong, tidak bersyukur, rasa iri, frustrasi, hingga dapat menurunkan kesejahteraan subjektif karena individu cenderung merasa tidak puas terhadap dirinya. Perbandingan sosial dalam perspektif psikologi barat lebih menekankan kepada arah dari perbandingan sosial yang dilakukan individu seperti perbandingan sosial kebawah dilakukan untuk meningkatkan harga diri, rasa syukur dan perbandingan sosial ke atas bertujuan untuk meningkatkan motivasi serta mengembangkan diri. Selanjutnya perbandingan sosial dalam perspektif Islam menilai bahwa perbandingan sosial keatas haruslah berorientasi kepada tujuan di akhirat yang lebih kekal yaitu dengan membandingkan perilaku kita dengan para ahli ibadah agar kita semakin termotivasi dalam beribadah dan beramal, sedangkan perbandingan sosial kebawah dianjurkan agar kita melihat orang yang berada dibawah kita dalam aspek pekerjaan, kesehatan, keluarga, status ekonomi sehingga dengan melakukan perbandingan sosial kebawah agar kita senantiasa bersyukur atas nikmat Allah, karena



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

semuanya adalah hiasan dunia semata sehingga kita tidak melupakan tujuan akhir hidup kita yaitu di akhirat kelak

C. Harga Diri

1. Pengertian Harga Diri

Self esteem (harga diri) adalah salah satu kebutuhan terpenting bagi individu. Menurut Roger dalam teori (*self concept*) bahwa didalam konsep diri itu terdapat tiga komponen penting dalam membentuk konsep diri yakni *ideal self* (diri ideal), *self image* (citra diri) dan *self esteem* (harga diri). *Self image* merupakan persepsi individu yang ditampilkan pada dirinya sendiri. Sedangkan harga diri merupakan penilaian diri yang dibuat individu terhadap diri sendiri seperti seberapa pintar-bodoh, baik atau buruk. Selanjutnya *ideal self* adalah istilah untuk menyebutkan individu yang berharga diri tinggi atau optimal. Tinggi rendahnya harga diri individu ditentukan antara jarak *ideal self* dan *self image*. Jika jaraknya jauh maka harga dirinya akan rendah, tetapi apabila jaraknya dekat, maka seseorang tersebut akan membangun harga diri yang positif (Jarvis, 2010).

Secara sederhana harga diri didefinisikan sebagai penilaian tentang diri terkait dengan prestasi, hubungan interpersonal dan kesejahteraan psikologis (Vohs & Baumeister, 2016). Harga diri merupakan penilaian yang dibuat oleh individu terkait sikap atas dirinya sendiri dalam rentang aspek positif dan negatif (Baron & Byrne, 2004). Senada dengan pendapat Ghufroon dan Risnawita (2016) mengatakan bahwa *self esteem* merupakan evaluasi yang dilakukan seseorang terhadap dirinya berdasarkan hubungannya dengan orang lain. Sedangkan menurut Minchinton (2003)



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

self esteem atau harga diri merupakan nilai yang melekat pada seseorang, harga diri berarti penilaian atas diri (*self*) yang didasarkan atas persetujuan atau pengingkaran atas diri, sikap dan perilaku.

Mruk (2006) mendefinisikan harga diri sebagai penilaian dari status kehidupan termasuk kompetensi yang dimilikinya yang berkaitan dengan tantangan hidup dan menjadi individu yang berharga seiring berjalannya waktu. Dariuszky (2004) mengartikan *self esteem* sebagai evaluasi individu yang menyatakan bahwa dirinya mampu dalam mengatasi tantangan kehidupan dan mendapatkan kesejahteraan. Selanjutnya Donnellan, dkk (2012) mengemukakan harga diri secara keseluruhan mencerminkan evaluasi individu terhadap nilai pribadi dan kecukupan, harga diri yang tinggi sering dianggap sebagai aspek penting kesejahteraan psikologis. Harga diri merupakan dimensi evaluatif dari konsep diri individu yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan secara keseluruhan (DuBois & Flay, 2004). Sejalan dengan pendapat Santrok (2003) yang mengemukakan *Self esteem* (harga diri) adalah komponen evaluasi yang menyeluruh dari diri.

2. Aspek-aspek Harga Diri

Rosenberg (1971) mengungkapkan terdapat dua aspek yang terdapat didalam *self esteem* berikut penjelasannya:

- a. Aspek penerimaan diri. Pada aspek ini menekankan pada level dimana individu tersebut melihat dirinya memiliki kemampuan dan bermakna.
- b. Aspek penghormatan diri. Pada aspek ini menekankan pada level dimana individu melihat dirinya sebagai seorang yang bernilai.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Sedangkan menurut Heartherton dan Polivy (1991) harga diri terdiri dari tiga aspek, berikut penjelasannya:

- a. Performa harga diri, mengacu kepada kemampuan yang dimiliki individu yang mencakup kemampuan, intelegensi, *performance*, regulasi dan efikasi diri.
- b. Harga diri sosial, yaitu bagaimana respon individu dalam menanggapi cara pandang orang lain apabila individu yang berada disekitar mereka menghargai mereka, setelah itu individu tersebut akan mempunyai harga diri tinggi. Sedangkan individu dengan harga diri yang rendah akan merasa cemas ketika berada disekitar orang lain serta merasa khawatir terhadap bagaimana citra diri mereka dihadapan orang lain.
- c. Penampilan fisik harga diri, mengarah kepada bagaimana individu memandang *physical* (fisik) yang di miliki seperti penampilan, citra tubuh dan juga stereotype tentang kepercayaan mengenai ras dan etnis yang negatif.

3. Karakteristik Harga Diri

Menurut Dariuszky (2004) terdapat karakteristik yang berbeda antara individu yang memiliki harga diri yang tinggi dan rendah. Berikut karakteristik yang dimiliki individu yang berharga diri tinggi:

- a. Umumnya individu yang berharga diri tinggi adalah mereka yang tidak terlalu khawatir terhadap hidup serta cenderung berani dalam mengambil risiko dalam menjalani kehidupannya.
- b. Bertanggung jawab baik atas kegagalan ataupun kesalahan yang telah dilakukan.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- c. Memiliki harapan serta realistis dalam menjalani proses dan hasil akhir.
- d. Mempunyai alasan yang kuat dalam menghargai diri sendiri atas prestasi yang di capai.
- e. Individu berharga diri tinggi cenderung memandang dirinya sederajat dengan individu lain.
- f. Melakukan berbagai kegiatan yang bertujuan untuk memperbaiki dirinya.
- g. Cenderung merasa puas dan bahagia atas kondisi kehidupan yang di jalani, juga memiliki kemampuan yang cukup bagus dalam beradaptasi
- h. Memiliki emosi positif.

Sedangkan karakteristik individu yang berharga diri rendah menurut Dariuszky (2004) adalah sebagai berikut:

- a. Umumnya seseorang yang mempunyai harga diri rendah adalah mereka yang sering melakukan hal-hal negatif dan jarang melakukan hal positif didalam tindakan yang di lakukan.
- b. Sering merasakan kecemasan terhadap kehidupannya serta tidak berani mengambil tantangan dalam hidup.
- c. Kurang menghargai keberhasilan yang capai.
- d. Tidak peduli terhadap tanggung jawab dan selalu mencari-cari alasan untuk membenarkan tindakan yang telah mereka lakukan.
- e. Memandang rendah dirinya sendiri ketika bertemu dengan orang lain.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- f. Merasa selalu dirinya benar sehingga tidak memiliki keinginan untuk mengintropeksi diri serta hanya mencari cara agar lari dari kegagalan dan rasa kecewa.
- g. Kurang puas serta kurang berbahagia dengan kehidupan yang dijalannya, dan tidak mampu beradaptasi.
- h. Pola pikir yang cenderung mudah depresi dan juga putus asa.

4. Harga Diri Dalam Perspektif Islam

Harga diri dalam konsep barat dikatakan sebagai sebuah kehormatan diri. Bagaimana individu tersebut memandang dirinya dalam rentang positif atau negatif. Dalam pandangan Islam kehormatan itu dipandang sebagai sebuah kemuliaan diri. Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah yang sempurna dari makhluk ciptaanNya yang lain, dengan segala kemuliaan yang diberikan kepada manusia, misalnya dengan akal dan hati yang membuat manusia mampu memilih hal yang baik atau yang buruk untuk dirinya. Dan sesungguhnya letak kemuliaan yang paling tinggi adalah mulia di sisi Allah. Sebagaimana Allah berfirman didalam Al-quran surat Al-Hujarat ayat 13:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقْوَاهُ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Artinya:

“Wahai manusia! Sungguh, Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, kemudian Kami jadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal.



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa. Sungguh, Allah Maha Mengetahui, Mahateliti.”

Menurut tafsir Ath Thobari menjelaskan bahwa kemuliaan yang paling tinggi bagi manusia adalah bertakwa pada Allah, dengan menjalankan perintah-perintah Allah dan menjauhi segala larangan Allah. Kemuliaan bukanlah dilihat dari aspek duniawi seperti seperti rumah yang mewah, harta yang melimpah melainkan ketakwaan kepada Allah Subhanahu wata’ala (Tafsir Ath Thobari, 21:386).

Muhammad (1982) mendefinisikan kehormatan sebagai nilai hidup dari manusia itu sendiri. Manusia memiliki kedudukan yang sama dimata Allah dengan dibekali akal yang membuat kedudukannya lebih tinggi dari pada makhluk ciptaan Allah lainnya. Dengan akal manusia mampu berfikir untuk membuat dan menciptakan teknologi merupakan sebuah keistimewaan yang diberikan kepada manusia. Sejak lahir manusia telah memiliki kedudukan yang mulia atau kehormatan yang tinggi yaitu sebagai khalifah didunia ini (Syafe’i, 2009). Allah memberitahu kita lewat firmanNya yang berbunyi:

وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰٓئِكَةِ اِنِّىْ جَاعِلٌ فِى الْاَرْضِ خَلِيْفَةًۭۙ قَالُوْۤا اَتَجْعَلُ فِیْهَا مَنْ یُّفْسِدُ فِیْهَا وَیَسْفِكُ الدِّمَآءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَۙ قَالَ اِنِّىْۤ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَۙ

Artinya:

Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, "Aku hendak menjadikan khalifah di bumi." Mereka berkata, "Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?" Dia berfirman, "Sungguh, Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui" (QS Al-Baqarah:30).

Ibn Katsir menafsirkan bahwa sebelum Allah menciptakan Nabi Adam As, Allah telah memberi kabar tentang anugrah karunia yang besar kepada Nabi Adam As beserta keturunannya (seluruh manusia), berupa kehormatan manusia dengan membicarakan hal penciptaan manusia di dapan para malaikat Allah. Kemuliaan manusia merupakan karunia dan juga sebagai amanah dari Allah agar manusia menjaga dan memelihara makhluk-makhluk dengan tujuan yang mulia. Sebagaimana Allah berfirman didalam Al-Quran surah Al-isra ayat 70 yang berbunyi:

وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ
وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا

Artinya:

"Dan sesungguhnya telah Kami muliakan anak-anak Adam, Kami angkut mereka di daratan dan di lautan, Kami beri mereka rezeki dari yang baik-baik dan Kami lebihkan mereka dengan kelebihan yang sempurna atas kebanyakan makhluk yang telah Kami ciptakan."

Tafsir Al-Muyassar menjelaskan ayat diatas bahwa sesungguhnya Allah telah memberikan anugrah kemuliaan kepada manusia dengan akal, serta sujudnya para Malaikat-malaikat Allah kepada nabi Adam, dan berbagai kemuliaan lainnya dengan mempermudah sarana di daratan dan di lautan, makanan dan minuman, pernikahan dan masih banyak



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

karunia Allah yang tidak terhitung banyaknya dan Allah juga melebihkan karunianya kepada manusia dengan karunia yang besar lagi sempurna lebih banyak dari makhluk Allah lainnya, oleh karenanya itu sudah sepantasnya manusia bersyukur atas nikmat dan karuni yang diberikan Allah Subhanahu wa ta'ala.

5. Analisis Perbandingan

Harga diri dalam konsep barat dikatakan sebagai sebuah kehormatan diri. Bagaimana individu tersebut memandang dirinya dalam rentang positif atau negatif. Individu yang memiliki harga diri yang tinggi adalah mereka yang merasa dirinya berharga serta bernilai, mampu memunculkan stimulus kognitif yang positif pada individu sehingga penilaian terhadap kehidupan yang timbul juga akan positif. Harga diri dalam perspektif barat menekankan pada proses penilaian terhadap diri apakah positif atau negatif sehingga dari proses tersebut akan menentukan apakah seseorang memiliki harga diri yang tinggi atau rendah. Sedangkan harga diri dalam perspektif Islam memandang harga diri adalah kemuliaan atau kehormatan diri yang merupakan fitrah manusia yang wajib dijaga dan dijunjung tinggi. dan kemuliaan atau kehormatan diri yang bahwa yang paling tinggi adalah bertakwanya kepada Allah, dengan menunaikan berbagai kewajiban dan menjauhi maksiat.

Berikut merupakan perbandingan antara harga diri dalam perspektif Islam dan psikologi barat:



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 2.2
Perbandingan Harga Diri dalam Perspektif Psikologi Barat dan Islam

No	Aspek Perbandingan	Psikologi Barat	Pandangan Islam
1	Istilah harga diri	- <i>Self esteem</i> - Kehormatan diri - Penghargaan diri - Penilaian diri	- Kemuliaan diri - Kehormatan hidup sebagai manusia yang telah dikaruniakan banyak keistimewaan
2	Karakteristik individu yang memiliki harga diri tinggi	- Mampu menyelesaikan masalah karena memiliki penilaian positif tentang diri, memiliki harapan serta menghargai diri sendiri	- Individu yang berharga diri tinggi menurut Islam adalah mereka yang bertakwa kepada Allah serta menjauhi segala larangannya,
3	Sifat harga diri	- Bersikap dinamis karena penilaian yang dilakukan individu terhadap dirinya cenderung berubah tidak tetap	- Bersikap statis karena merupakan sifat bawaan karena manusia lahir membawa kehormatan diri sebagai khalifah yang merupakan amanah yang patut dijaga dan diperjuangkan

D. Rasa Syukur

1. Pengertian Rasa Syukur

Rasa syukur atau syukur berasal dari bahasa Arab yaitu *syakaro*, *yaskuru* dan *syukron* yang berarti memuji kebaikan yang dilakukan oleh orang lain, atas manfaat yang dilakukan (Nuryanto, 2013). Menurut Al-Munajjid (2006) syukur berarti mengaku akan kebaikan, kata *syakartulloh* yang berarti bersyukur atas nikmat dari Allah, Munajjid menambahkan rasa syukur adalah ungkapan terimakasih atas kebaikan yang didapatkan dari orang lain. Al-Imam Ibnul Qoyyim Rahimahumullah mendefenisikan bersyukur sebagai memperlihatkan nikmat yang dirasakannya dengan lisan selalu basah berzikir kepada Allah serta rida atas pemberian yang



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

diberikan, dan hatinya hanya untuk mengingat Allah, dan anggota tubuhnya tunduk dan taat dalam menjalankan perintahnya. Individu yang bersyukur akan memperlihatkan kenikmatannya dengan hati, lisan, dan perbuatan (Nuryanto, 2013).

Menurut Ibnul Qayyim Rahimahullah (dalam Al Fauzan, 2012) mengatakan rasa syukur dibangun di atas lima sendi, dimana syukur tidak akan sempurna tanpa kelimanya. Pertama tunduk kepada Allah, kedua cinta kepada Allah, ketiga mengakui nikmat dari Allah, keempat memuji Allah atas nikmat yang dirasakan, dan kelima tidak menggunakan nikmat tersebut kepada hal yang dibenci Allah. Fauzan (2012) mengatakan bahwa individu yang bersyukur adalah mereka yang percaya bahwa nikmat yang dirasakannya merupakan pemberian dari Allah, tunduk, dan rida kepada Allah, serta menggunakan nikmat tersebut hanya kepada hal yang diridai Allah dalam rangka bertakwa kepada Allah. Oleh sebab itu, dalam bersyukur harus memerlukan ilmu yang didasarkan atas ketakwaan kepada Allah.

Terdapat banyak definisi rasa syukur yang telah dijelaskan dari para pakar baik dari konsep islam seperti yang telah dijelaskan diatas maupun dari perspektif psikologi. Salah satu tokoh psikologi positif Seligman dan peterson (2004) mengatakan rasa syukur (*gratitude*) merupakan ungkapan rasa terimakasih disertai emosi positif atas penerimaan suatu pemberian, dimana pemberian tersebut memberi manfaat dari seseorang atau peristiwa yang memberikan menenangkan hati. Berbeda dengan Seligman dan Peterson, Wood (2009)



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

mendefinisikan rasa syukur sebagai salah karakteristik diri individu yang berpikiran positif, dan menampilkan cara hidup yang positif pula. *Gratitude* merupakan tampilan dari emosi positif, yang tumbuh menjadi suatu sikap atau etika, *habit*, *personality* yang selanjutnya akan berefek pada respon individu dari sebuah kejadian atau peristiwa tertentu (Emmons & McCullough, 2003).

Berdasarkan penjelasan diatas penelitian ini menggunakan konsep syukur dalam perspektif Islam, karena rasa syukur Islam dalam konsep Islam mampu menjelaskan syukur secara vertikal ataupun horizontal. Sedangkan konvensional hanya menjelaskan syukur pada ranah horizontal. Rasa syukur dalam perspektif Islam adalah yang berasal dari telaah tematik ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadist Rasulullah yang sudah banyak mengungkapkan indikator-indikator dari rasa syukur secara lebih rinci (Rusdi, 2016). Rusdi mendefinisikan syukur sebagai rida atas nikmat dari Allah yang selanjutnya seseorang tersebut mengekspresikannya dengan cara melakukan perbuatan yang baik. Sedangkan menurut Imam Al-Ghazali mengatakan syukur yaitu menggunakan nikmat-nikmat yang diperoleh pada segala hal yang diridai oleh Allah ta'ala. Dan ketika seseorang tidak menggunakan nikmat pada hal yang diridainya, melainkan sebaliknya maka dapat dikatakan sebagai orang yang kufur nikmat (Al-Ghazali, 2007).

Berdasarkan pendapat dari beberapa tokoh diatas, rasa syukur didalam penelitian ini adalah perasaan nikmat yang dirasakan seseorang



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

saat melakukan kebaikan, merasakan rida atas nikmat dari Allah, dan selanjutnya diwujudkan dengan melakukan kebaikan.

2. Aspek-aspek Rasa Syukur

Al- Ghazali (1983) mengatakan bahwa bersyukur terdiri dari tiga aspek, berikut penjelasannya:

- a. Ilmu, adalah sebagai hasil dari proses berpikir manusia tentang nikmat-nikmat Allah yang dirasakannya, dan mempercayai bahwa semua nikmat yang dirasakan tersebut berasal dari Allah ta'la dan yang memberikan nikmat didunia hanya sebagai penengah untuk sampainya nikmat dari Allah.
- b. Kondisi spiritual, hasil dari pengetahuan serta keyakinan akan membuat jiwa menjadi damai. Kedamaian merupakan fitrah manusia karena merasakan kebahagiaan dari kecintaan kepada Allah SWT yang memberikan nikmat, dalam bentuk ketundukan, kepatuhan kepada-Nya.
- c. Amal perbuatan, yang berhubungan dengan hati, lisan, dan anggota tubuh lainnya, seperti lisan dengan menampakkan rasa syukurnya dengan melakukan pujian kepada Allah swt. Selanjutnya hati selalu mengajak untuk melakukan kebaikan dan terakhir anggota tubuh yang dengan patuh menjalankan segala perintah Allah serta menjauhi segala hal yang tidak disukai Allah.

Menurut Al Kharraz (dalam Amir An-Najjar) rasa syukur terdiri dari beberapa bagian, berikut penjelasannya:



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- a. Bersyukur melalui lisan yaitu dengan mengucapkan hamdallah dan memuji Allah.
- b. Bersyukur dengan hati dengan mengetahui bahwa nikmat-nikmat yang didapatkannya tersebut adalah pemberian dari Allah ta'ala
- c. Bersyukur melalui tubuh yaitu mempergunakan setiap anggota tubuh untuk beribadah dan hal-hal lain yang di ridai Allah serta tidak menggunakan setiap anggota tubuhnya kepada hal yang tidak disukai Allah SWT, juga dengan memanfaatkan nikmat-nikmat tersebut hanya untuk menambah ketaatan kepada-Nya.

Sedangkan aspek dari rasa syukur menurut Rusdi (2016) terdapat dua aspek didalam syukur, yaitu *al-shukr al-dakhiliyah* (syukur internal) dan *al-syukur al-kharijiyah* (syukur eksternal). *Al-shukr al-dakhiliyah* atau syukur internal merupakan aspek rasa syukur yang bersifat internal, menerima serta rida dan syukur *al-shukr al-dakhiliyah* merupakan bagian dari proses awal sebelum syukur *al-syukur al-kharijiyah*. Sedangkan *al-syukur al-kharijiyah* atau syukur eksternal merupakan bentuk syukur yang bersifat eksternal, adalah respon syukur dalam bentuk perbuatan ataupun perkataan seperti mengucapkan Alhamdulillah, bersedekah dan melakukan perbuatan kebaikan lainnya sebagai bentuk rasa syukur.

Berdasarkan penjelasan aspek rasa syukur di atas peneliti menggunakan aspek rasa syukur yang di kembangkan oleh Rusdi (2016) yaitu *al-shukr al-dakhiliyah* (syukur internal) dan *al-syukur al-kharijiyah* (syukur eksternal) karena individu yang dikatakan bersyukur tidak cukup hanya dalam aspek internal tetapi juga harus diimbangi dengan aspek



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

eksternal baik dari ucapan maupun perbuatan. Dua aspek telah ditemukan didalam penelitian secara empiris (Rusdi, 2016).

3. Manfaat Syukur

Penelitian yang dilakukan oleh Bernad (2019) menemukan bahwa syukur berkorelasi positif terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil penelitian menemukan tingkat kesejahteraan subjektif bisa diprediksi dari tingkat kebersyukuran yang dilakukan individu, jadi dengan bersyukur individu tersebut maka akan semakin memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi begitu juga dengan individu yang kurang bersyukur maka kemungkinan akan memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah pula.

Selain itu menurut Abdurrahman al Sa'di (dalam Al Fauzan, 2012) menyebutkan bahwa banyak sekali manfaat yang dirasakan dari bersyukur baik dari segi jiwanya menjadi baik, lapang dada, tajam matanya, dan hatinya selalu memuji Allah SWT karena merasakan nikmat-Nya, senang dan gembira dengan kebaikan yang dilakukan, selalu bersyukur dengan mengucapkan Hamdallah serta berzikir kepada Allah memberikan ketenangan jiwa kepada ruh atas karuniNya.

4. Analisis Perbandingan

Para ilmuwan psikologi telah banyak mengkaji terkait topik tentang syukur untuk menemukan definisi konsep yang bersifat universal. Namun masih belum menemukan didapatkan suatu kesepakatan tentang definisi dari rasa syukur itu sendiri (Gulliford, Morgan, & Kristjansson, 2013). Meningkatnya perbincangan tentang konsep syukur terlepas dari



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

banyaknya temuan-temuan yang bermanfaat dari rasa syukur terkait hubungannya dengan berbagai aspek positif pada manusia.

Agama Islam sebagai agama yang sudah ada sejak 1400 tahun lalu telah mengajarkan tentang syukur yang banyak tersurat didalam Alquran dan hadist. Konsep syukur dalam perspektif Islam mampu menjelaskan syukur secara vertikal ataupun horizontal. Sedangkan syukur dari perspektif sekuler hanya menjelaskan syukur pada ranah horizontal. Rasa syukur dalam perspektif Islam adalah yang bersumber dari Al-Qur'an maupun Hadist yang telah banyak mengungkapkan indikator-indikator dari rasa syukur secara lebih rinci (Rusdi, 2016). Sehingga konsep syukur dari perspektif Islam itu sendiri kaya dari sudut pandang ilmiah mulai dari definisi, aspek, metodologi hingga pengukuran rasa syukur itu sendiri. Untuk lebih jelas perbandingan antara rasa syukur dalam perspektif Islam dan sekuler dapat dilihat ada tabel sebagai berikut:

Tabel 2.3
Perbandingan Rasa Syukur dalam Perspektif Islam Dan Barat

No	Aspek Perbandingan	Islam	Psikologi Barat
1.	Istilah rasa syukur	<ul style="list-style-type: none"> - Kata syukur berasal dari kata arab yaitu syakaro, yaskuru dan syukron yang berarti pujian bagi orang yang memberikan kebaikan, atas kebaikan yang dilakukan - Bersyukur menurut istilah berarti bersyukur atas nikmat Allah 	<ul style="list-style-type: none"> - Syukur atau <i>gratitude</i> dalam istilah psikologi positif merupakan ungkapan rasa terimakasih disertai emosi positif atas penerimaan suatu pemberian yang memberi manfaat dari seseorang
2.	Karakteristik individu yang bersyukur	<ul style="list-style-type: none"> - Tunduk kepada Allah - Cinta kepada Allah - Mengakui nikmat Allah - Memuji Allah 	<ul style="list-style-type: none"> - Berpikir positif - Merasakan emosi positif atas pemberian atau



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

3.	Sifat syukur	- Tidak menggunakan nikmat kepada hal yang di benci Allah	suatu keadaan yang menyenangkan
4.	Landasan teoris	- Konsep syukur dalam perspektif Islam mampu menjelaskan syukur secara vertikal ataupun horizontal. - Rasa syukur dalam perspektif Islam bersumber dari Al-Qur'an dan Hadist - Temuan hasil penelitian ilmuwan-ilmuan muslim	- Syukur dari perspektif sekuler hanya menjelaskan syukur pada ranah horizontal. - Temuan dari hasil penelitian,

E. Instagram

1. Pengertian Instagram

Kata “Instagram” terdiri atas kata *insta* dan *gram*. Kata “insta” berasal dari kata *instans* yang artinya langsung atau segera sedangkan kata “gram” berasal dari kata telegram yang berarti media pengiriman informasi yang sangat cepat (Instagram, 2016). Instagram merupakan aplikasi dari media sosial yang dikhususkan pada *photo sharing* yang memudahkan penggunaanya dalam mengambil foto, mengubah filter dan efek tertentu, dan mudah berbagi ke banyak media sosial lainnya. Pengguna yang sudah mendaftar akun di Instagram akan mempunyai sebuah tampilan yang berisikan foto dan video yang telah dipostingkan oleh pengguna. Setiap foto maupun video yang telah di posting dapat diberi tanda “love” (menyukai) ataupun dikomentari. Selain itu terdapat fitur unik di Instagram yaitu fitur *follow* yang memudahkan penggunaanya untuk *follow* atau mengikuti akun pengguna instagram yang lainnya



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

sehingga postingan dari pengguna instagram lain tersebut ditampilkan di akun pengguna (What Is Instagram, 2016).

2. Sejarah Instagram

Instagram pertama kali di luncurkan pada bulan oktober 2010 oleh orang sarjana dari Stanford University di Amerika Serikat yaitu Kevin Systrom dan Mike Krieger. Lahirnya aplikasi *photo sharing* revolusioner Instagram ini mendapatkan popularitas yang tinggi dalam waktu yang cepat. Hal ini terbukti dari jumlah pengguna instagram didunia saat ini berjumlah lebih dari 63 juta pengguna aktif instagram pada januari 2020 (Hootsuite & We are Social, 2020).

Sebelum mendirikan platform instagram, Kevin Systrom selaku pendiri dari instagram sebelumnya pernah membuat sebuah aplikasi yang memungkinkan penggunanya untuk membagikan foto dan catatan yang bernama Burbn. (Lagorio-Chafkin, 2011). Kemudian, Systrom dan Krieger akhirnya memutuskan mengubah aplikasi Burbn menjadi aplikasi yang hanya dapat membagikan foto dan video. Sehingga nama Burbn yang semula pun akhirnya diubah menjadi instagram. Pengguna Instagram kemudian dapat memposting foto dan juga video dengan menggunakan hashtag (#) agar pengguna lain dapat menemukan hasil postingan mereka. Sebenarnya, ini adalah ide awal penemuan aplikasi Instagram (Sheldon & Bryant, 2016).



F. Beauty Blogger

1. Sejarah Perkembangan Blogger

Menurut informasi yang diperoleh dari qwords.com. Blog pertama kali muncul pada tahun 1994. Tentu saja pada waktu itu blog masih belum mendapatkan nama resminya seperti saat ini. Sejarah blog bisa dibagi menjadi beberapa periode tahun seperti berikut:

a. Perkembangan Blog Pada tahun 1994

Sekitar tahun 1994 blog sudah mulai diperkenalkan ke internet dengan adanya jurnal pribadi yang dibuat oleh Justin Hall. Jurnal ini dimuat secara online dalam situs bernama links.net. Tampilannya masih sangat sederhana dengan background warna putih. Justin Hall kemudian mendapatkan julukan sebagai The Founding Father of Personal Blogger.

b. Perkembangan Blog di Tahun 1997

Pada tahun 1997an, Jorn Barger mengenalkan istilah weblog. Istilah ini digunakan untuk menyebut aktivitas logging to the web. Jorn Barger jadi orang pertama yang mengenalkan konsep kronologi pada weblog berdasarkan waktu posting tulisan.

c. Perkembangan Blog di Tahun 1999

Peter Merholz pada tahun 1999 ini mulai memperkenalkan kata blog yang dianggapnya lebih nyaman diucapkan dibandingkan weblog. Pada tahun ini pulalah mulai bermunculan variasi blog seperti Blogger, Xanga, ataupun LiveJournal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

d. Perkembangan Blog di Tahun 2003

Tahun 2003 menjadi tahun perkembangan blog secara signifikan. Karena pada tahun 2003 Google akhirnya mengakuisisi blog dari Pyra Labs yang merupakan pemilik Blogger sebelumnya. Pada tahun ini pula muncul pesaing Blogger yaitu WordPress. Keduanya eksis dan merajai dunia blog sampai saat ini.

e. Perkembangan Blog di Tahun 2018

Perkembangan pesat terjadi pada WordPress yang merajai dunia blogger. Hampir 50% blogger menggunakan layanan dari WordPress. Sedangkan Blogger hanya digunakan oleh 2% penulis blog saja. WordPress mengembangkan platformnya dengan layanan yang menjanjikan seperti website basic hingga toko online (Qwords.com).

2. Beauty Blogger

Blog secara umum adalah situs website atau jurnal yang berisikan berbagai macam informasi secara umum menampilkan posting terbaru di bagian atas dan posting terlama dibagian bawah halaman Safko (2012). Blog dapat bersifat perorangan ataupun berhubungan dengan bisnis. Blog yang bertujuan bisnis digunakan agar mempermudah komunikasi antara karyawan, atau sengaja dibuat agar terlihat oleh publik (Philips & Young, 2009).

Sedangkan kata “Blogger” adalah mereka yang membuat dan mengelola sebuah blog, yang bertujuan membagikan pandangan mereka ke pemirsa blog tersebut secara online baik secara pribadi maupun kelompok. Konten yang diulas berbagai macam mulai dari kesenian,



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

kecantikan, kuliner dan lain sebagainya (Hostinger.co.id). Topik tentang kecantikan adalah salah satu kategori topik blog maupun vlogger yang banyak paling populer dikalangan perempuan.

Blogger maupun vlogger memiliki tujuan yang sama, yaitu menarik sebanyak mungkin *viewer* di blog ataupun lewat video blog dengan menyajikan konten-konten yang menarik untuk dibaca atau enak untuk ditonton. Perbedaannya blogger lebih mengarah pada konten berbentuk tulisan. Sedangkan vlogger sendiri adalah bagian yang lebih khusus dari blogger yang menyediakan konten berbentuk video. Blogger yang khusus mengulas masalah kecantikan inilah yang biasa disebut dengan Beauty Blogger. Beauty Blogger adalah seseorang yang memberikan tips dan tutorial makeup, mengulas atau mereview produk-produk kecantikan, serta mempromosikan brand-brand produk kosmetik atau brand fashion lainnya di blogspot maupun di akun instagram. Karakteristik Beauty Blogger bisa dilihat dari postingan di blognya seperti konten tips tentang kecantikan seperti trik makeup, hair style, dan mereview produk kecantikan. (Mariezka, 2018). Keterampilan dalam hal tata rias wajah dan rambut ini lah yang Beauty Blogger bagikan kepada audiens mereka melalui blogger ataupun di Instagram.

Profesi menjadi seorang Beauty Blogger merupakan profesi yang paling banyak diminati kaum wanita. Hal ini dapat terlihat dari perkembangan jumlah Beauty Blogger meningkat pesat dari tahun ke tahun. Di Indonesia sendiri profesi sebagai beauty vlogger baru dimulai pada tahun 2015 dan mengalami perkembangan yang signifikan. Banyak



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

kaum wanita yang tergiur untuk mencoba keberuntungannya mencoba menjadi seorang beauty blogger karena syarat untuk menjadi beauty blogger tidak susah cukup memiliki keahlian bermakeup dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi (Mariezka, Hafar & Yustikasari 2018).

Beauty Blogger memiliki kontribusi besar dalam perkembangan di industri kecantikan. Hal ini karena profesi menjadi Beauty Blogger telah mendapatkan respon positif dari industri kecantikan. Hal ini terlihat dari banyak brand kecantikan telah menggunakan layanan jasa Beauty Blogger dalam mempromosikan produk mereka. Menurut perusahaan kosmetik masyarakat lebih cenderung mencari tahu produk kosmetik dari para Beauty Blogger dibandingkan para selebritis yang mengiklankan produk kecantikan karena memang tuntutan sebuah profesi. Selain itu bagi konsumen yang mendapatkan informasi mengenai produk kecantikan dari Beauty Blogger, merasakan bahwa mereka bisa mengetahui testimony dari para Beauty Blogger yang sudah pernah menggunakan produk tersebut, sehingga mengurangi kekhawatiran akibat kesalahan dalam membeli produk kecantikan, dan lebih menghemat waktu dalam mencari informasi mengenai produk tersebut. Hal ini membuat masyarakat lebih yakin untuk membeli produk kosmetik dan kecantikan yang diinformasikan oleh seorang Beauty vlogger.

Menurut Patricia Husada (dalam Mariezka, Hafar & Yustikasari 2018). Manager Pemasaran PT. Martina Berto Tbk mengatakan bahwa keunggulan brand kosmetik yang menggunakan jasa dari Beauty Bloggers adalah karena produsen selain menjual produk mereka dapat memberikan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

edukasi terkait manfaat produk mereka kepada target pasar yang dituju secara lebih jelas. Beauty Blogger memberikan tutorial makeup, serta tips-tips menggunakan produk-produk kami dengan benar. Suara influencer dari para Beauty Blogger menjadi lebih didengar dibandingkan promosi lewat iklan komersial. Jadi dapat disimpulkan bahwa lewat Beauty Blogger, brand menjadi lebih efektif dan mudah dalam menyampaikan pesannya langsung kepada konsumen.

G. Hubungan Perbandingan Sosial Dengan Kesejahteraan Subjektif

Dalam proses interaksi sosial individu tidak pernah lepas dari kebutuhan untuk membandingkan seseorang dengan orang lain dalam tingkat pendapat seseorang ataupun dari kemampuannya dengan orang lain agar individu tersebut memperoleh penilaian yang akurat gambaran dirinya didalam masyarakat. Ketika individu berinteraksi di media sosial instagram, melihat akun yang menarik individu tersebut akan langsung membandingkan dirinya dengan gaya hidup orang tersebut. Hal ini akan berdampak terhadap kesejahteraan subjektif pada individu yang menggunakan instagram.

Social comparison merupakan sebuah proses dimana individu melakukan perbandingan terhadap penampilan ataupun kemampuan yang dimilikinya terhadap individu lain secara subjektif (Frestinger, 1954). Segala kegiatan yang dilakukan individu di instagram seperti melihat *caption*, histori, *live*, serta komentar dapat menjadi pemicu terjadinya perbandingan sosial di instagram. Kehidupan orang lain yang ditampilkan di instagram akan membuat individu cenderung mengaitkan informasi tersebut dengan dirinya (Dunning & Hayes, 1996). Ketidakpuasan serta emosi negatif akibat membandingkan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dirinya kepada orang yang lebih baik darinya mengidentifikasi bahwa individu yang melakukan perbandingan sosial di media sosial memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah.

H. Hubungan Harga Diri Dengan Kesejahteraan Subjektif

Harga diri berperan dalam menentukan cara pandangan individu terhadap dirinya baik dalam hubungan sosial maupun kemampuan dalam menghadapi situasi yang terjadi, selanjutnya harga diri akan membantu individu dalam mengatasi masalah dari bagaimana individu tersebut memandang dirinya sendiri. Sehingga harga diri memberikan kontribusi kognitif yang positif terhadap kesejahteraan subjektif. Pada penelitian yang dilakukan oleh Lyubomirsky, Diener & King, (2005) membuktikan seseorang yang mempunyai harga diri tinggi adalah seseorang yang berbahagia. Menurut Steinberg (2002) harga diri yang rendah jika di miliki seseorang akan berpengaruh pada kurangnya merasakan kepuasan hidup, merasa tidak aman, dan cenderung merasa cemas. Sebaliknya harga diri yang tinggi akan berperan sebagai perlindungan diri terhadap munculnya berbagai gangguan psikologis dan selanjutnya akan meningkatkan kesejahteraan subjektif.

I. Hubungan Rasa Syukur Dengan Kesejahteraan Subjektif

Syukur merupakan pengakuan atas nikmat dari Allah serta mengakui Allah sebagai maha pemberi nikmat, rida terhadap-Nya, cinta kepada-Nya dan tunduk kepada-Nya dan menggunakan nikmat dari Allah hanya kepada sesuatu yang diridai-Nya dengan tujuan bertakwa kepada Allah (Fauzan, 2012). Sedangkan menurut tokoh psikologi konvensional rasa syukur atau *gratitude* adalah sebagai suatu respon ungkapan rasa terimakasih atas



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pemberian hadiah dari orang lain, dimana pemberian tersebut bermanfaat kepada orang tersebut atau dari peristiwa yang memberikan kenyamanan (Seligman & Peterson, 2004). Sedangkan menurut Wood (2009) Syukur merupakan bentuk karakteristik personal individu yang berpikir positif yang menampilkan hidup menjadi lebih positif.

Bersyukur dapat membuat hidup lebih bahagia, serta merasakan kepuasan hidup yang berimplikasi terhadap kesejahteraan subjektif. Individu pengguna instagram terlalu sering dikaitkan dengan perasaan negatif seperti perasaan iri yang tidak diinginkan, sehingga akan mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu yang menggunakan media sosial. Sehingga membutuhkan rasa syukur untuk mengurangi dampak penurunan kesejahteraan subjektif pada pengguna instagram. Hasil penelitian menemukan bahwa tingkat rasa syukur yang tinggi berkorelasi secara negatif dengan rasa iri sehingga dengan bersyukur individu tersebut mampu mengatasi masalah depresi yang dialami (McCullough, Emmons & Tsang, 2002). Rasa bersyukur yang dimiliki seseorang dapat memberikan rasa ketenangan, kesabaran dalam menjalani hidup, serta mempunyai rasa yang lebih tenang terhadap perasaan diri sehingga memiliki rasa kepuasan terhadap kehidupan yang dijalani. Hal ini membuktikan bahwa kebersyukuran menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif. Sebab kepuasan hidup adalah aspek dari kesejahteraan subjektif tenang bagaimana individu memiliki kemampuan untuk menikmati pengalaman-pengalaman kehidupan dengan rasa gembira (Diener, Oishi, dan Lucas, 2009).



J. Hubungan Perbandingan Sosial, Harga Diri dan Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Subjektif

Berdasarkan penjelasan hubungan antara variabel diatas dapat diketahui bahwa secara parsial dan simultan bahwa variabel perbandingan sosial, harga diri dan rasa syukur berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna instagram di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Krasnova (2013), Steinberg (2002), McCullough, Emmons & Tsang, (2002) yang mengatakan bahwa perbandingan sosial, harga diri dan rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Perbandingan sosial yang dilakukan individu di instagram dengan melihat kehidupan orang lain yang ditampilkan di instagram akan membuat individu cenderung mengaitkan informasi tersebut dengan dirinya sehingga memberikan ketidakpuasan berupa emosi negatif akibat individu membandingkan dirinya kepada orang yang lebih baik darinya mengidentifikasi bahwa individu yang melakukan perbandingan sosial di media sosial memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah (Dunning & Hayes, 1996). Sehingga diperlukan harga diri yang berperan dalam menentukan cara pandangan individu terhadap dirinya baik dalam hubungan sosial maupun kemampuan dalam menghadapi situasi yang terjadi, selanjutnya harga diri akan membantu individu dalam mengatasi masalah dari bagaimana individu tersebut memandang dirinya sendiri. Sehingga harga diri memberikan kontribusi kognitif yang positif terhadap perbandingan sosial yang dilakukan hingga mampu meningkatkan kesejahteraan subjektif. Penelitian yang

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dilakukan oleh Lyubomirsky, Diener & King, (2005) membuktikan mereka yang memiliki harga diri tinggi adalah mereka yang berbahagia. Menurut Steinberg (2002) harga diri yang rendah yang dimiliki individu akan berpengaruh pada kurangnya merasakan kepuasan hidup, merasa tidak aman, dan cenderung merasa cemas. Sebaliknya harga diri yang tinggi akan berperan sebagai perlindungan diri terhadap munculnya berbagai gangguan psikologis dan selanjutnya akan meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Bersyukur dapat membuat hidup lebih bahagia, serta merasakan kepuasan hidup yang berimplikasi terhadap kesejahteraan subjektif. Individu pengguna instagram terlalu sering dikaitkan dengan perasaan negatif seperti perasaan iri yang tidak diinginkan akibat perbandingan sosial yang dilakukannya membutuhkan rasa syukur untuk mengurangi dampak penurunan kesejahteraan subjektif pada pengguna instagram. Hasil penelitian menemukan bahwa tingkat rasa syukur yang tinggi berkorelasi secara negatif dengan rasa iri sehingga dengan bersyukur individu tersebut mampu mengatasi masalah depresi yang dialami (McCullough, Emmons & Tsang, 2002). Rasa bersyukur bisa membuat individu merasa tenang, sabar dalam menjalani hidup, dan memiliki perasaan yang lebih tenang sehingga merasa puas terhadap kehidupan yang dijalani. Hal ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial, harga diri dan rasa syukur secara bersama-sama berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna instagram di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru.



K. Kerangka Berpikir

Individu yang mempunyai kesejahteraan subjektif tinggi adalah individu yang mengalami kepuasan hidup, yang sering memiliki emosi positif, serta sedikit memiliki emosi yang tidak menyenangkan (Diener, Suh dan Oishi, 2003). Media sosial saat ini telah menjadi kebutuhan bagi setiap individu, melalui media sosial interaksi dengan orang lain dapat dilakukan langsung tanpa dibatasi oleh tempat dan waktu. Hal tersebut tentu saja interaksi yang terjadi melalui media sosial dapat berdampak terhadap kesejahteraan subjektif pada pengguna media sosial khususnya kalangan pengguna instagram.

Kesejahteraan subjektif adalah istilah umum yang sering digunakan dalam konteks penelitian ilmiah untuk menjelaskan bagaimana tingkat kesejahteraan yang dirasakan oleh seseorang cocok dengan evaluasi subjektif dalam hidupnya (Diener & Ryan (2009). Kesejahteraan subjektif merujuk pada semua jenis evaluasi yang dilakukan individu didalam hidupnya, termasuk evaluasi kognitif pada kepuasan hidup dan evaluasi afektif seperti emosi positif dan negatif, dan suasana hati. Individu yang menggunakan instagram terlalu sering dikaitkan dengan perasaan negatif seperti perasaan iri yang tidak diinginkan, sehingga akan berdampak terhadap aspek kesejahteraan subjektif pada individu yang menggunakan media sosial (Krasnova, et al, 2015).

Perbandingan sosial merupakan faktor yang sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif pada individu pengguna instagram. Menurut Frestinger (1954) perbandingan sosial merupakan proses dimana individu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

membandingkan kemampuan ataupun penampilan terhadap individu lain secara subjektif. Postingan foto dengan wajah di instagram diketahui mengundang banyak *feedback* berupa *likes* dan *comment* pada postingan tersebut dari pada foto-foto yang tidak ada wajah didalamnya (Bakhshi, Shamma & Gilbert, 2014).

Segala kegiatan yang dilakukan individu instagram dapat menjadi pemicu terjadinya perbandingan sosial kepada pengguna instagram. Saat individu diperlihatkan pada gaya hidup individu lain di akun instagram yang dimiliki individu tersebut akan berpikir bahwa apa yang mampu individu lakukan dan tidak mampu dilakukan, individu tersebut cenderung akan mengaitkan informasi yang dilihatnya itu dengan dirinya sendiri (Dunning & Hayes, 1996). Sehingga kecenderungan melakukan perbandingan sosial di instagram akan meningkat, ketika melihat posting orang lain di instagram (Lee, 2014).

Kesejahteraan subjektif memiliki hubungan kuat terhadap *self esteem*. Menurut Rosenberg (1995) *self esteem* (harga diri) merupakan sikap menyeluruh individu terhadap dirinya sendiri dalam rentang positif atau negatif. Harga diri yang positif akan memberikan dampak kognitif yang positif pula sehingga penilaian terhadap kehidupan yang muncul juga akan positif. Lyubomirsky, Diener & King, (2005) dalam penelitiannya menemukan individu yang bahagia adalah mereka yang memiliki harga diri positif. Menurut Steinberg (2002) Individu yang mempunyai harga diri yang rendah berdampak terhadap kepuasan hidup, kecemasan, ketakutan, dan tidak percaya diri. Sebaliknya individu yang harga diri tinggi akan mampu



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

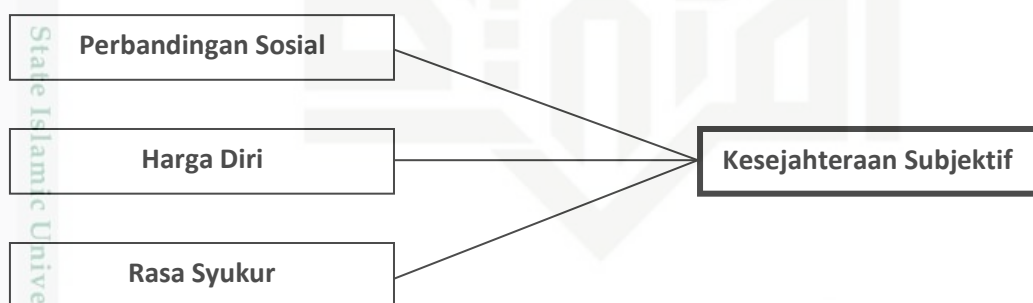
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengatasi sesuatu masalah psikologis yang muncul sehingga meningkatkan kesejahteraan subjektif.

Faktor lainnya yang berpengaruh terhadap kesejahteraan subjektif adalah rasa syukur. Rasa syukur adalah perasaan rida atas nikmat dari Allah kemudian mengekspresikannya dengan cara berbuat baik (Rusdi, 2016). Bersyukur merupakan salah satu karakteristik personal individu yang berpikir positif, menampilkan hidupnya agar selalu positif (Wood, 2009). Menurut Watkins, Wood, Stone dan Kolts (2003) rasa syukur berkaitan erat dengan beberapa aspek kesejahteraan subjektif, sehingga mereka yang selalu bersyukur adalah mereka yang hidup bahagia. Jadi individu yang bersyukur akan memiliki kesejahteraan yang tinggi kehidupan yang sejahtera.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat di buat kerangka berpikir sebagai berikut:



L. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan sebelumnya, maka peneliti merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1. Ada pengaruh signifikan perbandingan sosial, harga diri dan rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna instagram di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru
2. Ada pengaruh signifikan perbandingan sosial terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna instagram di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru
3. Ada pengaruh signifikan harga diri terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna instagram di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru
4. Ada pengaruh signifikan rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna instagram di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru

UIN SUSKA RIAU

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan korelasional yang bertujuan untuk mengetahui sejauhmana variasi pada satu variabel berhubungan dengan variasi pada satu atau lebih variabel lain, yang di dasarkan pada koefisien korelasi (Azwar, 2015). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh variabel perbandingan sosial (X1) harga diri (variabel X2) dan rasa syukur (X3) terhadap kesejahteraan subjektif (Y). Penelitian ini menggunakan teknik analisis *multiple regression*. Teknik analisis regresi berganda bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat (Arikunto, 2010).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Lokasi peneltian dilakukan secara online melalui google form didasarkan atas pertimbangan situasi saat ini yang sulit untuk melakukan kontak langsung antara subjek dan peneliti terutama dimasa pandemi COVID-19 saat ini.

2. Waktu Penelitian

Waktu pelaksanaan didalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini:



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.1
Waktu Penelitian

No	Kegiatan	Waktu Pelaksanaan
1.	Pengajuan proposal	02 September 2019
2.	Penunjukkan pembimbing tesis	10 September 2019
3.	Persetujuan seminar proposal	09 Juli 2020
4.	Seminar proposal	18 Agustus 2020
5.	Seminar hasil	27 Januari 2021
6.	Seminar Munasqasah	22 Februari 2021

C. Definisi Operasional

1. Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif adalah analisis ilmiah tentang bagaimana individu melakukan evaluasi terhadap kehidupannya yang mencakup respon emosional terhadap kejadian-kejadian yang terjadi didalam kehidupannya, suasana hati dan penilaian terhadap kepuasan hidup. Kesejahteraan subjektif dalam istilah awam disebut sebagai kebahagiaan atau kepuasan (Diener, Oishi, & Lucas, 2003).

2. Perbandingan sosial

Perbandingan sosial merupakan perilaku membandingkan diri yang dilakukan oleh individu pengguna media sosial terhadap individu lain dimedia sosial. Pengguna media sosial cenderung membandingkan tidak hanya sekedar pendapat, kemampuan dan penampilan tetapi juga emosi, keyakinan, gaya hidup, kekayaan dan kepuasan hidup.

3. Harga diri

Harga diri adalah penilaian diri yang dilakukan individu terhadap dirinya sendiri dibuat individu baik secara dalam rentang positif ataupun negatif. Penilaian diri menggambarkan sikap penerimaan atau penolakan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

serta memandang sejauh mana individu tersebut mampu tampil percaya diri, merasa penting, berhasil dan merasa berharga.

4. Rasa Syukur

Syukur perasaan rida atas nikmat Allah dan mewujudkannya dengan melakukan perbuatan yang baik. Bentuk dari syukur seperti menerima rida serta diwujudkan dalam bentuk perilaku dan perkataan, seperti mengucapkan hamdallah dan bersedekah harta.

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki ciri-ciri dan kualifikasi tertentu yang ditentukan sendiri oleh peneliti yang kemudian dianalisis serta ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Komunitas Beauty Blogger yang menggunakan instagram dan berstatus sebagai mahasiswa yang berjumlah 102 orang.

2. Teknik Sampling

Sampel adalah cara pengambilan subjek penelitian dengan menggunakan sebagian dari populasi yang ada (Idrus, 2009). Sampel harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya sehingga sampel mampu menjadi representasi yang baik dari populasi (Azwar, 2013). Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi Sugiyono (2009). Pemilihan teknik sampling ini sering dilakukan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

apabila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 100 orang atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.

Berdasarkan konsep diatas, penelitian ini mengambil semua populasi untuk dijadikan sampel sehingga populasi dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 102 orang.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data merupakan cara-cara yang dapat dilakukan oleh peneliti untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2010). Untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument berupa skala. Penelitian ini dilakukan dengan cara membagikan instrumen kepada responden secara online bantuan google form. Seluruh skala dalam penelitian ini disusun berdasarkan model penskalaan Likert. Skala Likert merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi individu atau kelompok tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2010) dengan rentang pilihan, yang terdiri dari sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS) dan sangat tidak sesuai (STS). Skala pengukuran terdiri dari atas pertanyaan *favorable* dan *unfavorable*. Perhitungan skor jawaban adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2
Rentang Skor Jawaban

Kategori	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Skala Kesejahteraan Subjektif

Skala kesejahteraan subjektif menggunakan dua alat ukur yaitu FC (*flourishing scale*) dan SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*) yang diadaptasi dari Diener dan Biswas-Diener (2009). Skala kesejahteraan subjektif terdiri dari 20 aitem untuk mengukur dua aspek kesejahteraan subjektif. Terdiri dari 8 aitem pernyataan untuk mengukur aspek kognitif dan 12 aitem untuk mengukur aspek afektif. *Blueprint* kesejahteraan subjektif dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.3
Blueprint Skala Kesejahteraan Subjektif Untuk Try Out

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Kognitif	Evaluasi kepuasan hidup secara umum	1, 2, 3, 4	-	8
	Evaluasi kepuasan hidup secara domain khusus	5, 6, 7, 8	-	
Afektif	Afek positif	9, 11, 13, 15, 18, 20	-	12
	Afek negatif		10, 12, 14, 16, 17, 19	
Jumlah		14	6	20

2. Skala Perbandingan Sosial

Skala Perbandingan Sosial menggunakan skala UDACS (*The Upward and Downward Appearance Comparison Scale*) yang dikembangkan oleh O'Brien et al (2009). Alat ukur UDACS yang berjumlah 18 aitem untuk mengukur dua komponen perbandingan sosial berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Frestinger (1954) yaitu perbandingan sosial ke atas (*upward comparison*) dan perbandingan sosial kebawah (*downward comparison*) Terdiri dari 10 aitem untuk mengukur dimensi



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

upward comparison dan 8 aitem untuk mengukur dimensi *downward comparison*. Berikut *Blueprint* perbandingan sosial untuk *try out*:

Tabel 3.4
Blueprint Skala Perbandingan Sosial Untuk Try Out

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>F</i>	<i>UF</i>	
1	<i>Upward Comparison</i>	- Membandingkan penampilan dengan yang lebih menarik	2, 8, 9	-	10
		- Membandingkan bentuk dengan bentuk tubuh yang lebih indah	1, 3, 4, 5, 6, 7, 10	-	
2	<i>Downward Comparison</i>	- Membandingkan penampilan dengan yang tidak menarik	16, 17, 18		8
		- Membandingkan bentuk tubuh dengan yang buruk	11, 12, 13, 14, 15		
Jumlah			18	-	18

3. Skala Harga Diri

Skala Harga diri menggunakan SES (*Self Esteem Scale*) oleh Rosenberg pada tahun 1965 selanjutnya skala tersebut diakui oleh Baron, Bryne dan Brascombe pada tahun (2006) dan beberapa dari ahli psikologi lainnya sebagai salah satu alat ukur yang sering digunakan untuk mengukur harga diri secara eksplisit. Alat ukur SES terdiri dari 10 aitem yang kemudian dimodifikasi oleh peneliti dengan menambahkan 5 aitem pertanyaan untuk mengukur dua komponen harga diri yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Terdiri dari 10 aitem pernyataan untuk dimensi penerimaan diri dan 5 aitem untuk mengukur dimensi penghormatan diri. Berikut *Blueprint* skala harga diri:



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Tabel 3.5

Blueprint Skala Harga Diri Untuk Try Out

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Penerimaan diri	- Memiliki kemampuan	1, 10	4, 5, 9	5
		- Individu yang bermakna	11, 15	12, 13, 14,	5
2	Penghormatan diri	- Individu yang bernilai	3, 7, 8	2, 6,	5
Jumlah			7	8	15

4. Skala Rasa Syukur

Skala Rasa Syukur menggunakan skala yang dikembangkan oleh Rusdi (2016) yang terdiri dari 15 aitem pertanyaan untuk mengukur syukur dari dimensi syukur eksternal (*al-shukr al-kharijiyah*). Terdiri dari 10 aitem *favorable* untuk mengukur aspek syukur eksternal (*al-shukr al-kharijiyah*) dan 5 aitem *unfavorable* untuk mengukur syukur dari aspek syukur internal (*al-shukr al-Dakhiliyah*). Berikut *Blueprint* rasa syukur untuk *try out*:

Tabel 3.6

Blueprint Skala Rasa Syukur Untuk Try Out

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			F	UF	
1	Syukur eksternal (<i>al-shukr al-kharijiyah</i>)	Individu yang bersyukur menampilkan perbuatan kebaikan kepada Allah dan sesama manusia, ketaatan, serta memuji Allah	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10	-	10
2	Syukur internal (<i>al-shukr al-Dakhiliya</i>)	Individu yang bersyukur dengan menampilkan sifat penerimaan atas pemberian nikmat dari Allah secara rida	-	11, 12, 13, 14, 15	5
Jumlah			10	5	15



F. Uji Coba Alat Ukur

Sebelum dilakukan penelitian, alat ukur yang akan digunakan perlu dilakukan *try out* terlebih dahulu. *Try out* atau uji coba penelitian dilaksanakan guna mengetahui tingkat validitas dan reliabilitas suatu alat ukur, guna mendapatkan aitem-aitem yang layak pada penelitian selanjutnya. Pada penelitian ini, uji coba alat ukur dilakukan dengan cara memberikan skala penelitian kepada subjek. Jumlah subjek yang digunakan untuk uji coba sebanyak 40 orang pengguna instagram pada mahasiswa yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian. Pada penelitian ini akan dilakukan uji coba terlebih dahulu sebelum digunakan untuk penelitian sebenarnya. Setelah melakukan uji coba alat ukur maka selanjutnya akan dinilai dan melakukan pengujian validitas dan reliabilitas menggunakan bantuan komputerisasi dengan aplikasi program *Statistical of Package for Social Science (SPSS) 20.0 for Windows*.

1. Validitas

Sebuah alat ukur atau instrument penelitian dapat dikatakan valid jika alat ukur tersebut mampu berjalan sesuai fungsinya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dari tujuan pengukuran tersebut (Azwar, 2015). Validitas yang digunakan didalam penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi diartikan sejauhmana aitem-aitem dalam alat ukur atau instrumen mampu mencakupi keseluruhan dari domain isi yang akan diukur oleh alat ukur (Azwar, 2012). Pengujian validitas isi dalam penelitian ini diukur menggunakan profesional judgement yang dilakukan oleh dosen pembimbing dan narasumber (Azwar, 2013).



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumpukan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Daya Beda Aitem

Salah satu cara untuk mengetahui daya beda suatu aitem adalah dengan melihat koefisien korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala itu sendiri yang dikenal dengan nama koefisien korelasi aitem-total (rix) (Azwar, 2012). Penerimaan aitem yang valid atau gugur didalam penelitian ini dengan melihat koefisien korelasi (rix) dengan batasan $\geq 0,30$. Aitem dengan nilai koefisien korelasi $\geq 0,30$ dianggap memuaskan dan biasa digunakan untuk alat ukur penelitian. Sedangkan aitem yang berada dibawah koefisien korelasi $\geq 0,30$ akan dianggap gugur.

Selanjutnya Azwar (2012) menambahkan jika aitem yang valid ternyata masih tidak mencukupi jumlah aitem yang diinginkan, maka dari ketentuan koefisien korelasi aitem dari $\geq 0,30$ dapat diturunkan menjadi 0,25. Karena hal itu ketentuan koefisien korelasi aitem yang diterima adalah 0,25. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan koefisiensi korelasi aitem-total minimal 0,25 sebagai patokan dalam menentukan daya beda aitem. Pengukuran indeks daya beda aitem dilakukan dengan menghitung koefisiensi korelasi skor subjek pada aitem dengan skor tes (konsistensi aitem total).

Pada skala kesejahteraan subjektif total aitem sebelumnya berjumlah 20 aitem setelah dianalisis hanya terdapat 1 aitem yang gugur dikarenakan mempunyai koefisiensi korelasi dibawah 0,25. Selanjutnya aitem yang layak digunakan untuk penelitian berjumlah 19 aitem.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Koefisiensi korelasi pada skala kesejahteraan subjektif berkisar antara 0,244 - 0,682. Berikut blueprint aitem-aitem yang valid dan gugur:

Tabel 3.7
Blueprint Skala Kesejahteraan Subjektif Hasil Try Out

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem		UF		Jlh
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
Kognitif	Evaluasi kepuasan hidup secara umum.	1, 2, 3, 4	-	-	-	8
	Evaluasi kepuasan hidup secara khusus	5, 6, 7, 8	-	-	-	8
Afektif	Afek positif	9, 13, 15, 18, 20	11	-	-	6
	Afek negatif	-	-	10, 12, 14, 16, 17, 19	-	6
Jumlah		13	1	6	6	20

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem yang valid dan gugur, maka disusun kembali *blueprint* skala kesejahteraan subjektif yang baru, untuk digunakan didalam penelitian, berikut *blueprint* kesejahteraan subjektif untuk penelitian:

Tabel 3.8
Blueprint Skala Kesejahteraan Subjektif Untuk Penelitian

Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
		F	UF	
Kognitif	Evaluasi kepuasan hidup secara umum.	1, 2, 3, 4	-	8
	Evaluasi kepuasan hidup secara khusus	5, 6, 7, 8	-	8
Afektif	Afek positif	9, 12, 14, 17, 19	-	11
	Afek negatif	-	10, 11, 13, 15, 16, 18,	6
Jumlah		13	6	19



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Pada skala perbandingan sosial berjumlah 18 aitem setelah diujicobakan keseluruhan aitem memenuhi koefisiensi korelasi. Selanjutnya aitem yang layak digunakan untuk penelitian tetap berjumlah 18 aitem. Koefisiensi korelasi pada skala perbandingan sosial berkisar antara 0,384 - 0,712. Rincian aitem-aitem yang valid dan gugur dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.9

Blueprint Skala Perbandingan Sosial Hasil Try Out

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem				Jlh
		F		UF		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
Upward Comparison	- Membandingkan penampilan dengan yang lebih baik	2, 8, 9	-	-	-	10
	- Membandingkan bentuk dengan bentuk tubuhnya lebih baik	1, 3, 4, 5, 6, 7, 10	-	-	-	
Downward Comparison	- Membandingkan penampilan dengan yang lebih buruk	16, 17, 18	-	-	-	8
	- Membandingkan bentuk tubuh dengan lebih buruk	11, 12, 13, 14, 15	-	-	-	
Jumlah		18	-	-	-	18

Sementara pada skala harga diri berjumlah 15 aitem setelah dianalisis terdapat 4 buah aitem yang gugur karena memiliki koefisiensi korelasi dibawah 0,25. Selanjutnya aitem yang layak digunakan untuk penelitian berjumlah 11 aitem. Koefisiensi korelasi pada skala harga diri



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

berkisar antara 0,257 - 0,650. Rincian aitem-aitem yang valid dan gugur dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.10
Blueprint Skala Harga Diri Hasil Try Out

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem				Jlh
		<i>F</i>		<i>UF</i>		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
Penerimaan Diri	- Memiliki kemampuan	10 11, 15	1	4, 5, 9	-	7
	- Individu yang bermakna			12, 13	14	3
Penghormatan Diri	- Individu yang bernilai	7	3, 8	2, 6		5
Jumlah		4	3	7	1	15

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem yang valid dan gugur, maka disusun kembali *blueprint* skala harga diri, yang akan digunakan untuk penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3.11
Blueprint Skala Harga Diri Untuk Penelitian

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
			<i>F</i>	<i>UF</i>	
1	Penerimaan diri	- Memiliki kemampuan	2, 7,	1, 3, 4	5
		- Individu yang bermakna	8, 11	9, 10,	4
2	Penghormatan diri	Individu yang bernilai	5	6,	2
Jumlah			5	6	11

Sedangkan pada skala rasa syukur berjumlah 15 aitem setelah dianalisis terdapat 3 buah aitem yang gugur karena memiliki koefisiensi korelasi dibawah 0,25. Selanjutnya aitem yang layak digunakan untuk penelitian berjumlah 12 aitem. Koefisiensi korelasi pada skala rasa syukur



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

berkisar antara 0,239 - 0,475. Rincian aitem-aitem yang valid dan gugur dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.12
Blueprint Skala Rasa Syukur Hasil Try Out

Dimensi	Indikator	Nomor Aitem				Jlh
		<i>F</i>		<i>UF</i>		
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	
Syukur eksternal (<i>al-shukr al-kharijiyah</i>)	Individu yang bersyukur menampilkan perbuatan kebaikan kepada Allah dan sesama manusia, ketaatan, serta memuji Allah	1, 2, 4, 6, 7, 9, 10	3, 5, 8	-	-	7
Syukur internal (<i>al-shukr al-Dakhiliyah</i>)	Individu yang bersyukur dengan menampilkan sifat penerimaan atas pemberian nikmat dari Allah secara rida	-	-	11, 12, 13, 14, 15	-	3
Jumlah		7	3	5	-	15

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem yang valid dan gugur, maka disusun kembali *blueprint* skala rasa syukur, yang akan digunakan untuk penelitian dapat dilihat pada tabel dibawah ini:



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.13
Blueprint Skala Rasa Syukur Untuk Penelitian

Dimensi	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Syukur eksternal (<i>al-shukr al-kharijiyah</i>)	Individu yang bersyukur menampilkan perbuatan kebaikan kepada Allah dan sesama manusia, ketaatan, serta memuji Allah	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	-	7
Syukur internal (<i>al-shukr al-Dakhiliyah</i>)	Individu yang bersyukur dengan menampilkan sifat penerimaan atas pemberian nikmat dari Allah secara rida	-	8, 9, 10, 11, 12	5
Jumlah		7	5	12

3. Reliabilitas

Reliabel merupakan istilah yang digunakan untuk membuktikan bahwa suatu alat ukur yang digunakan dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data. Uji Reliabilitas diartikan sejauh mana alat ukur konsistensi terhadap hasil pengukuran apabila pengukuran dilakukan berulang-ulang pada kelompok atau subjek yang sama (Azwar, 2012). Pengujian reliabilitas dalam penelitian ini dengan melihat nilai *Alpha Cronbach* dengan bantuan *SPSS 21 for windows*. Menurut Azwar (2015) reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas dimana angka koefisien reliabilitas berada dalam rentang 0 sampai 1. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati 1,00 berarti semakin konsisten suatu alat ukur. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0, maka semakin rendah reliabilitasnya (Azwar, 2015).

Pengujian reliabilitas pada alat ukur skala dalam penelitian ini dengan melihat nilai *cronbach's alpha* dengan menggunakan bantuan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

program SPSS versi 21 *for windows* melalui komputer. Setelah pengujian reliabilitas pada data skala *try out* maka didapatkan reliabilitas pada setiap skala penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 3.14 Hasil Uji Reliabilitas

Alat Ukur	Jumlah Aitem	Cronbach's Alpha
Kesejahteraan Subjektif	20	0.853
Perbandingan Sosial	18	0.904
Harga Diri	10	0.704
Rasa Syukur	10	0.706

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan proses mencari dan menyusun data secara sistematis yang di dapatkan dari hasil wawancara, dokumentasi, survey, dan sebagainya yaitu dengan mengelompokkan data tersebut ke dalam kategori, melakukan sintesa, menseleksi data penting yang kemudian dipelajari, dan dibuat kesimpulan sehingga mudah dimengerti oleh peneliti sendiri ataupun bagi orang yang membacanya (Sugiyono (2015). Alat analisis dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi *SPSS 20 for windows*. Dengan metode analisis sebagai berikut :

1. Deskriptif Statistik

Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan data yang telah dikumpulkan sebagaimana adanya tanpa bertujuan membuat kesimpulan yang bersifat untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2015).

2. Analisis Kategorisasi Skor Data Penelitian

Analisis kategorisasi data bertujuan untuk memposisikan responden ke dalam kelompok-kelompok dengan posisi bertingkat



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur, kategorisasi juga dilakukan agar mempermudah dilakukannya interpretasi secara kualitatif (Azwar, 2013). Kategorisasi data penelitian ini menggunakan acuan pendapat Azwar (2014), yang mana perhitungan dilakukan secara manual dari skor terkecil sampai skor terbesar dan berkisar dari. Pada setiap variabel didalam penelitian ini, kategorisasi dibagi menjadi tiga tingkatan kategori untuk dapat memberikan interpretasi terhadap suatu norma kategorisasi. Pengelompokan subjek dibagi menjadi tiga kategori yakni kategori rendah, kategori sedang dan kategori tinggi.

3. Uji Asumsi

Sebelum pengujian hipotesis, perlu dilakukan pengujian asumsi terlebih dahulu. Pengujian asumsi bertujuan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis telah memenuhi persyaratan untuk dianalisis. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas, uji linieritas dan uji multikolonieritas.

Dalam penelitian ini uji asumsi dilakukan menggunakan bantuan aplikasi SPSS (*Stastical Product and Service Solution*) 20.0 for windows.

4. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dianalisis dengan menggunakan teknik Analisis Regresi Linear Berganda. Analisis regresi linear berganda merupakan suatu metode analisis statistik yang digunakan untuk meneliti pengaruh antara beberapa variable independen dengan sebuah variable dependen. Untuk pengujian hipotesis menggunakan bantuan aplikasi SPSS 20 for windows.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan dari penelitian ini bahwa terdapat pengaruh signifikan secara keseluruhan dari variabel perbandingan sosial, harga diri dan rasa syukur terhadap kesejahteraan subjektif. Hal ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial, harga diri dan rasa syukur secara bersama-sama berpengaruh positif secara signifikan terhadap kesejahteraan subjektif pada mahasiswa pengguna instagram di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru.

Dari hasil penelitian ini juga menemukan bahwa variabel perbandingan sosial, harga diri dan rasa syukur memberikan sumbangan sebesar 44.8% kepada kesejahteraan subjektif. Sumbangan sebesar 44.8% signifikan secara statistik dan 55.2% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti didalam penelitian ini.

B. Saran

1. Kepada Mahasiswa pengguna Instagram di Komunitas Beauty Blogger Pekanbaru

Bagi mahasiswa pengguna Instagram di Komunitas Beauty Blogger di Pekanbaru diharapkan agar kita dalam melakukan perbandingan sosial selalu memperbanyak melihat orang-orang yang berada dibawah kita masalah harta dan dunia agar kita senantiasa bersyukur atas nikmat yang Allah berikan. Melakukan perbandingan sosial



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

diatas haruslah bertujuan menuju kehidupan di akhirat sehingga perbandingan sosial akan memiliki pengaruh positif terhadap diri kita seperti rasa syukur, kehormatan diri hingga meningkatkan motivasi kita dalam beribadah dan berbuat kebaikan sehingga kita mendapatkan balasan kebahagiaan yang kekal di akhirat kelak.

2. Kepada Peneliti Selanjutnya.

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar meneliti faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Memperluas subjek penelitian tidak hanya kepada mahasiswa juga kepada masyarakat, lembaga pendidikan dan lainnya. Serta memperdalam kajian tentang kesejahteraan subjektif dalam perspektif Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Nashr al-Farabi. (1995). Tahshil al-Sa'adah, (Libanon: Dar wa Maktabah al-Hilal.
- Al-Fauzan, A.bin S. (2012). Indahnya Bersyukur Bagaimana Meraihnya ? Terj.Hedi Fajar Rahadian. Bandung: Penerbit Maraja.
- Al-Ghazali. (2014). Metode Menggapai Kebahagiaan: Kitab Kimia Kebahagiaan. Terj Haidar Bagir. Bandung: Mizan.
- Ahmad, M. (2013). Peran Religiusitas Islami Dan Kesejahteraan Subjektif Terhadap Pemaafan Remaja Siswa Madrasah Aliyah Negeri III Yogyakarta. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 2, No. 1.
- Ahmad Tibry. (2016). Konsep Bahagia HAMKA: Solusi Alternatif Manusia Modern. Padang: *IAIN-IB Press*.
- Al-Qarni, 'Aidh Abdullah. (2004). Hadaa'iq Dzatu Bahjah, Terj: Samson Rahman. Berbahagialah. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- Atmoko, B.D. (2012). Instagram Handbook Tips Fotografi Ponsel. Jakarta : Media Kita.
- Ath-Thabari Abu Ja'far Muhammad bin Jarir. (2007). Tafsir Ath-Thabari, Terj: Ahsan. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Azwar, S. (2015).Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar. S. (2010). Penyusunan Skala Psikologi. Pustaka Pelajar; Yogyakarta.
- Bakhshi, S., Shamma, D.A., & Gilbert, E. (2014). Face Engage Us: Photo With Face Attract More Likes and Comments on Instagram. In Proceedings of The 32nd Annual ACM Conference on Human Factors In Computing Systems.
- Bambang.D.A.(2012). Instagram Handbook: Buku Ulasan Komprehensif Tentang Instagram dan Tips Fotografi Ponsel. Jakarta: Media Kita.
- Baumeister, R. F., & Finkel, E. J. (2010). Advanced social psychology: The state of the science. New York: Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/pcp/pcs125>
- Baron, R., A. & Byrne. D. (2004). Psikologi Sosial. Erlangga; Jakarta.



Bernad Lubis. (2019). Syukur Dengan Kebahagiaan Remaja. Jurnal Pionir LPPM Universitas Asahan Vol. 5 N0. 4

Berk, L.E. (2007) Development Though The Lifespan, Fouth Edition. Boston: Pearson Education, Inc.

Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36.

Buunk, B. P., & Mussweiler, T. (2001). New directions in social comparison research. *European Journal of Social Psychology*, 31(5), 467–475.

Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social Comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavioral and Human Decision Processes*, 107, 3-21.

Carr, Caleb T., & Hayes, Rebecca A. (2015). Social Media: Definining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*.

Chirzhin, H. (2015, September). Peace and happiness, the need of a new epistemology and textbook writing. Makalah dipresentasikan pada Seminar Human Happiness and Integration of Knowledge, Sidoarjo: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA).

Coopersmith, Stanley. (1967). *The Antecedents of Self Esteem*. San Fransisco: Freeman.

Dai, L., & Xiao, R. (2016). The Influence of Social Comparison on Job Performance. *Open Journal of Sciens*. 4, 147-151.

Dariuszky, G. (2004). *Membangun Harga Diri*. Bandung. Penerbit Pionir Jaya.

Databoks.katadata.co.id/datapublish/2018/02/09/berapa-pengguna-instagram-dari-indonesia).

Devito, J.A. (2006). *Human communication: The basic course* (10th edition). USA; Pearson Education, Inc.

Diener, E., Lucas, R.E., & Oishi, S. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations Of Life. DOI 10.1146.

Diener, E., Suh, EM., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (2000). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2), 276.

Diener, Ed. (2000). *Subjective Well-Being*. American Psychological Association, Vol. 55, No. 1, 34-43.



Diener, E. Biswas-Diener, R. (2008). Happiness; Unlocking the mysteries of psychological wealth. Maiden, MA: *Blackwell Publishing*.

Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39 (4), 391-406.

Diener, M. L., & McGavran, M. B. (2008). What Makes People Happy? A Developmental Approach to The Literature on Family Relationships and Well-being. In M. Eid, & R. J. Larsen The Science of Subjective Wellbeing. New York: Guilford Press.

Diener, Ed. (2009). The science of wellbeing: The collected works of ed Diener. New York City: Springer Science

Dogan, A. E. U., & Adiguzel, A. (2007). Sources Of Test Anxiety: A Qualitative Approach. *Children*, 8(27).

Donnellan, M.B., Kenny, D.A., Trzesniewski, K.H., Lucas , R.E & Conger, R.D. (2012). Using trait–state models to evaluate the longitudinal consistency of global self-esteem from adolescence to adulthood. *Journal of Research in Personality*, Vol 46, 634–645.

DuBois, D.L & Flay, B.R. (2004). The Healthy Pursuit of Self-Esteem: Comment on and Alternative to the Crocker and Park (2004) Formulation. *Psychological Bulletin*, Vol. 130, No. 3, 415–420

Eddleston, K. A. (2009). The Effect of Social Comparisons on Managerial Career Satisfaction and Turnover Intention. *Career Development International*, 14 (1), 87-110.

Fakhri, N. (2017). Konsep Dasar Dan Implikasi Teori Perbandingan Sosial. *Jurnal Psikologi Talenta. Volume 3 No 1*.

Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *SAGE Social Science Collections*, 7 :117-140.

Frommer, D. (2010). Here's how to use insagram. Business to Insider Retrieved From: <https://www.businessinder.com/instagram-2010-11>

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45.

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45.



Flynn, K.I. (2003) Self esteem theory and measurement: acritica riview. A Journal Of Feminist Theory And Culture, 3(1), 2- 3

Franz Magnis-Suseno. (1997). 13 Tokoh Etika Sejak Zaman Yunani Sampai Abad ke-19, Cet. I. Yogyakarta: Kanisius.

Ghufron, N. M., & Risnawita, R. (2016). Teori-teori psikologi. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.

Ghozali. (2012). Aplikasi Multivariat dengan program IBM SPSS. Yogyakarta: Universitas Diponegoro.

Gulliford, L., Morgan, B., Kristjansson, K. (2013). Recent work on the concept of gratitude in philosophy and psychology. *J Value Inquiry*, 47, 285 - 317.

Hamim, Khairu. (2016). Kebahagiaan Dalam Perspektif Al-Quran Dan Filsafat. Jurnal Tasamuh Volume 13, No. 2.

Herring, S. C., & Kapidzic, S. (2015). Teens, gender, and self-presentation in social media. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*, 146–152. [https://doi.org/ 10.1016/B978-0-08-097086-8.64108-9](https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.64108-9)

Hu, Y., Manikonda, L. & Kambhampati, S. (2014) What we Instagram: First Analysis of Instagram Photo Content and User Types. In *Icwsn*.

Ibrahim Madkour. (1996). Filsafat Islam: Metode dan Penerapan, terj. Yudian Wahyudi dkk, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Jarvis, Matt. (2010). Teori – Teori Psikologi. SPA- Teamwork. Bandung: *Nusa Media*.

Jones, A. M., & Buckingham, J. T. (2005). Self-esteem as a moderator of the effect of social comparison on women's body image. *Journal of social and clinical psychology*, 24(8), 1164–1187.

Jones, D.,C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness comparisons to model and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45 (9/10), 645-664.

Juwita, E.P., Budimansyah, D., & Nurbayani, S. (2011). Peran Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Siswa SMA N 5 Bandung. *Jurnal Sosieta*, Vol.5 No. 1.

Nurfitriany Fakhri. (2017). Konsep Dasar Dan Implikasi Teori Perbandingan Sosial. *Jurnal Psikologi* Volume 3 No.1



Philips, David dan Philip Young. (2009). *Online Public Relations: A Practical Guide to Developing an Online Strategy in the World of Social Media*. London: Kogan Page.

Putra, J.S. (2018). Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Self-esteem pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 3, No 2.

Kahneman, D., & Krueger, A. B. (2006). Developments In The Measurement Of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Prespective* , 20, (1), 3-24.

Kaplan, H.B. dan Stiles, B.L. (2004). Adverse social comparison processes and negative self-feelings: a test of alternative models. *Social Behavior and Personality*.

Karikari, S., Osei-Frimpong, K., & Owusu-Frimpong, N. (2017). Evaluating individual level antecedents and consequences of social media use in Ghana. *Technological Forecasting & Social Change*, 123, 8-79.

Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diversedefinitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6, 261-300.

Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish collage students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 16(4), 279-284.

Krashova, H. (2014). The impact of Social Media Use On Subjective Well-Being Of Adolescents. Application For the Angelo Dalle Molle Foundation Prize.

Krashova, H., Wenninger, H., Widjaja, T., & Buxmann, P. (2013). Envy on facebook: A hidden threat to users'life satisfaction? In 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik. Leipzig, Germany.

Leif, D., Isak, B., Ida, N., Linda, H., Magdalena, T., Malin, W. & Emelie, D., (2012). Sweden's Largest Facebook Study. Gothenburg: Gothenburg Research Institute.

Lee, S. Y. (2014). How Do People Compare Themselves with Others on Social Network Sites?: The Case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 253-260.

Mariezka, F.I, Hafar H, & Yustikasari (2018). Pemaknaan Profesi Beauty Vlogger melalui Pengalaman Komunikasi. *Journal of Communication Vol. 2, No.*



Minchinton, J. (2003). *Maximum Self-Esteem; The Handbook for Reclaiming Your Sense of Self-Worth*. Kuala Lumpur: Golden Books Centre SDN, BHD.

Mussweiler, T., Rutter, K., & Epstude. (2004). The man Who was't there: Subliminal Social Comparison Standards Influence Self Evaluation. *Journal of Experimental Social Psychology*. 40 (5), 689-696.

Myers, D.G., & Diener, E. (1995). Who is Happy?. *Psychological Science*, 6 (1). 10-19.

Myers, D.G. (2002). *Social Psychology*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.

Pempek, T.A., Yermolayeva, Y.A. & Calvert, S.L. 2009, College Students Social Networking Experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*. Vol. 30, hal.227-238

Rosenberg, M., & Robert G.S. (1971). *Black and White Self-Estemm; The Urban School Child*. Washington; American Sociological Association.

Safko, Lon. (2012). *The Social Media Bible: Tactics, Tools & Strategies for Business Success*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc. 2012.

Santrock, J.W. (2011). *Life-Span Development*, Twelfth Edition. New York; McGraw-Hill.

Saputra, A. (2019). Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses And Gratification. *BACA: Jurnal Dokumentasi dan Informasi*, 40 (2).

Stepanikova, I., Nie, N. H., & He, X. (2010). Time on internet at home, loneliness, and life satisfaction: Evidence from panel time-diary data. *Computer in Human Behavior*, 26(3), 329-338.

Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 18(7), 380-385.

Snyder, C.R. & Lopez, Shane J. (2006). *Positive Psychology*. United States of America: Sage Publications, Inc.

Sheldon, Pavica dan Katherine Bryant. (2016). "Instagram: Motives for Its Use and Relationship to Narcissism and Contextual Age." *Computers in Human Behavior* 58:89–97.



Whittaker, E., & Kowalski, R. M. (2015). Cyberbullying via social media. *Journal of School Violence*, 14(1), 11–29.

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3 (4), 206–222.

Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R.L (2003). Gratitude and Happiness: Development of a Measure of Gratitude and Relationships with Subjective well-being. *Social Behavior and Personality*. 5, 431–452.

Wood, A., Froh, J., & Geraghty, A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Article in Press Clinical Psychology Review*,

Rakhmat, J. (2001). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Robert C. Solomon. (1987). *Etika Suatu Pengantar*, terjemahan Andre Karo karo. Jakarta: Erlangga.

Rosenberg, Moriss, Carnie Scholler, Carrie Schoenbach dan Florence Rosenberg. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-esteem: Different Concepts, Diferent Outcomes. *American Sociological Review*, 1995, Vol. 60 (February 141-150).

Suls, J., & Wheeler, L. (2000). *Handbook of Social Comparison: Theory and Research*. New York: Kluwer Academic.

Sofia, N & Sari, E.P. (2018). Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam Perspektif Alquran dan Hadis. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi Volume 23 Nomor 2*.

Solihin, M. (2000). *Penyucian Jiwa Dalam Perspektif Tasawuf Al-Ghazali*. Bandung:Pustaka Setia.

Tylka, T.L., & Sabik, N.J. (2010). Integrating social comparison theory and self-esteem within the objectification theory to predict women's disordered eating. *Sex Roles*, 63, 18-31.

Van Dijck, J. (2013). *The Culture Of Connectivity: A Critical History Of Social Media*. UK; Oxford University Press